

## **Liikunnan ja vertaisryhmän vaikutukset pienluokan oppilaiden liikuntataitojen ja sosiaalisten taitojen oppimiseen**

Hanna Pakarinen

Opinnäytetyö

Vierumäen yksikkö

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Kevät 2012



<b>Tekijä</b> Hanna Pakarinen	<b>Ryhmätunnus tai aloitusvuosi</b> LOT 2009
<b>Raportin nimi</b> Liikunnan ja vertaisryhmän vaikutukset pienluokan oppilaiden liikuntataitojen ja sosiaalisten taitojen oppimiseen	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 62 + 32
<b>Opettaja</b> Päivi Sinkkonen	
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia kuinka pienluokan oppilaat hyötyisivät vertaisluokan läsnäolosta liikuntatunneilla. Pienluokan oppilailla on oppimisvaikeuksiin liittyviä ongelmia, jotka näkyvät esimerkiksi ylivilkkauteen. Liikuntatunneilla haluttiin seurata pienluokan oppilaiden sosiaalisen käyttäytymisen kehitystä ja aktiivisuuden lisääntymistä liikuntatilanteissa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tukea pienluokan oppilaiden liikuntataitojen ja sosiaalisten taitojen kehittymistä liikunnan ja vertaisoppilaiden avulla. Tutkimus toteutettiin suunnittelemalla ja ohjaamalla 3. vuosiluokan opetussuunnitelman mukaiset liikuntatunnit pienluokan ja vertaisluokan oppilaista muodostetulle ryhmälle. Liikuntatunneilla keskityttiin luomaan mukava ja luotettava liikkumisympäristö oppilaille.</p> <p>Liikuntatunteja pidettiin yhteensä yhdeksän syyslukukauden 2011 aikana. Liikuntatunneille osallistui 10 pienluokan ja 19 vertaisluokan oppilasta. Projektia ennen ja sen jälkeen pidettiin kaikille oppilaille motoriset testit, pienluokan oppilaista täytettiin havainnointilomakkeet ja oppilaat täyttivät liikuntakyselyn. Motorisilla testeillä, havainnointilomakkeella ja liikuntakyselyllä haluttiin seurata liikuntatuntien vaikutusta oppilaisiin. Liikuntatunteihin sisällytettiin ryhmä- ja parityöskentelyharjoituksia, jotka antoivat oppilaille mahdollisuuden harjoitella yhteistyötaitoja. Jokaisen liikuntatunnin jälkeen kirjattiin tärkeimpiä havaintoja oppilaista ja liikuntatunnin kulusta oppimispäiväkirjaan.</p> <p>Motorisista testituloksista huomattiin, että pienluokan oppilaiden liikuntataitojen kehitymisessä on tapahtunut suurempia muutoksia kuin vertaisluokan oppilailla. Pienluokan oppilaiden sosiaalisessa kehityksessä ei tapahtunut muutoksia.</p> <p>Motorisista testituloksista päätellen näyttäisi siltä, että vertaisluokan oppilaiden läsnäolo on voinut vaikuttaa pienluokan oppilaiden liikuntataitojen kehittymiseen. Liikuntatuntien vaikutusta oppilaiden liikuntataitojen kehitykseen ei pystytä tarkoin näyttämään, koska kehitykseen vaikuttavat monet tekijät. Liikuntatunneilla pystyttiin luomaan mukava liikkumisympäristö oppilaille, koska oppilaat pitivät liikuntatunneista.</p>	
<b>Asiasanat</b> koulukäiset, koululiikunta, vertaissuhteet, inklusio	

Degree Programme in Sport and Leisure Management

<b>Author</b> Hanna Pakarinen	<b>Group or year of entry</b> LOT 2009
<b>The title of thesis</b> Impact of physical exercise and peering class to small class pupils' learning of physical and social skills	<b>Number of pages and appendices</b> 62 + 32
<b>Supervisor</b> Päivi Sinkkonen  <p>The purpose of this thesis was to explore how pupils in small classes would benefit from the presence of a peer tutoring class in physical education lessons. Sometimes small class pupils have difficulties with their learning skills. The purpose was to discover how small class pupils would improve their social and physical skills in physical education classes. The thesis was carried out by planning and instructing physical education lessons to a group of small class and peering class pupils. In physical education classes the focus was on creating a nice, comfortable and safe environment for the pupils.</p> <p>Nine physical education classes were held during autumn 2011. Altogether 10 pupils from a small class and 19 pupils from a peering class participated in the physical education classes. Before and after the project all pupils did motoric skill tests, the small class pupils filled in observation forms and all the pupils filled an exercise questionnaire. The purpose with these methods was to clarify how the physical education classes would affect the pupils. The physical education classes included group and pair work practices which gave the pupils the opportunity to practice co-operation skills. The most important observations of the class and the pupils were written down in a learning diary.</p> <p>The motoric skill tests showed that the small class pupils' motoric skills improvement was greater than the peering class pupils' improvement. The small class pupils' social skills did not improve.</p> <p>The conclusion of the motoric skill tests was that the peering class pupils' presence at physical education lessons may have improved the small class pupils' motoric skills. The impact of the physical education lessons on small class pupils cannot be precisely proven, because many factors impact the improvement. It was possible to create a pleasant moving environment for the pupils, because the pupils liked the physical education classes.</p>	
<b>Key words</b> school aged, physical education, peer tutoring, inclusion	

# Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Kouluikäinen lapsi.....	3
2.1	9-10-vuotiaan lapsen kehitys .....	3
2.1.1	Tiedollinen kehitys .....	3
2.1.2	Fyysinen kasvu ja motorinen kehitys .....	4
2.1.3	Sosiaalinen ja tunne-elämän kehitys .....	5
2.2	Vertaissuhteet.....	7
2.3	Tyttöjen ja poikien erot .....	7
3	Liikunta.....	9
3.1	Psykomotoriikka .....	9
3.2	Fyysinen aktiivisuus ja liikuntasuosituksat .....	10
3.3	Liikunnan merkitys terveyteen ja fyysiseen kasvuun .....	11
3.4	Liikunnan merkitys lapsen minäkuvan kehitykseen .....	12
3.4.1	Sosiaalisuus .....	12
3.4.2	Itsetunto.....	13
4	Oppiminen .....	14
4.1	Oppimiseen yhteydessä olevia tekijöitä .....	14
4.2	Motorinen ja liikuntataitojen oppiminen.....	15
4.3	Oppimisvaikeudet .....	16
4.3.1	Tarkkaavaisuushäiriö - ADHD.....	16
4.3.2	Toiminnanohjausongelma .....	18
4.3.3	Motoriset ongelmat .....	18
4.4	Inklusio .....	19
5	Liikunnan ohjaaminen .....	22
5.1	Liikuntatunnin suunnittelu .....	22
5.2	Erityistarpeiden huomioiminen liikunnassa .....	23
5.3	Ryhmien muodostaminen .....	24
6	Tutkimuksen tavoite ja tutkimusongelmat.....	26
7	Tutkimuksen toteutus .....	27
7.1	Projektin kohderyhmä .....	29

7.2	Liikuntatunnit.....	29
7.3	Motoriset testit.....	30
7.3.1	Testien esittely.....	31
7.3.2	Toteutus.....	33
7.3.3	Tulokset.....	34
7.4	Pienluokan oppilaiden käyttäytymisen havainnointi.....	39
7.4.1	Toteutus.....	39
7.4.2	Tulokset.....	40
7.5	Liikuntakysely oppilaille.....	41
7.5.1	Toteutus.....	41
7.5.2	Tulokset.....	42
8	Arviointi.....	44
8.1	Havaintoja liikuntatunneista.....	44
8.2	Oppilaiden palaute.....	47
9	Pohdinta.....	48
9.1	Liikuntatunnit.....	49
9.2	Motoriset testit.....	51
9.3	Pienluokan oppilaiden havainnointi.....	52
9.4	Liikuntakysely ja palaute oppilailta.....	53
9.5	Jatkokehitysideoita ja työn hyödynnettävyys.....	54
	Lähteet.....	56
	Liitteet.....	63
	Liite 1. Testiliikuntatunnin tuntisuunnitelma.....	63
	Liite 2. 3.luokan liikunnan opetussuunnitelma.....	66
	Liite 3. Tiedote vanhemmille.....	67
	Liite 4. Jaksosuunnitelma.....	68
	Liite 5. Tuntisuunnitelmat.....	69
	Liite 6. Motoristen perustaitojen testien ohjeet.....	87
	Liite 7. Sporttipassi.....	90
	Liite 8. Havainnointilomake.....	91
	Liite 9. Liikuntakysely.....	92
	Liite 10. Oppilaiden piirtämiä palautekuvia.....	93

# 1 Johdanto

Liikkuminen on keskeisessä roolissa lapsen elämässä, koska lapset liikkuvat luonnostaan. Lapsen leikeistä ja liikuntaleikeistä löytyy kaikki tarvittavat elementit, joita lapsi tarvitsee kehittyäkseen tasapainoiseksi aikuiseksi. Aikuisten tulisi enemmän luottaa lapseen ja antaa hänelle mahdollisuus luoda oma leikki omassa ympäristössä, kavereidensa ja mielikuviansa kanssa. (Rinta, Roponen, Lind & Tamminen 2008, 7-9.)

Liikunta vaikuttaa kouluikäisen lapsen senhetkiseen ja myöhempäänkin elämään. Liikunnalla pystytään vaikuttamaan lapsen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kasvuun. Liikunnan avulla lapsi saa kokemuksia omasta kehosta, sen toiminnasta ja suorituskyvystä, nämä kokemukset kehittävät itsetuntoa ja minäkäsitystä. (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 42; Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 244.) Kouluikäinen lapsi tarvitsee liikuntaa kehittyäkseen, koska liikkuminen ja motorinen kehitys nähdään olennaisena osana lapsen kokonaiskehityksessä. Liikuntataitojen puute voi johtaa lapsen syrjäytymiseen ja kiusaamiseen. (Rintala 2005, 5.) Lapsi tarvitsee ympärilleen toisia lapsia kasvaakseen sosiaaliseen yhteisöön. Liikunnan antamien mahdollisuuksien avulla lapsi oppii noudattamaan sääntöjä ja kohtaamaan leikkiveriensa mielipiteet, mikä kehittää lapsen sosiaalisia taitoja. (Zimmer 2002, 27-28.)

Vertaissuhteilla voidaan lisätä lapsen oppimista, koska lapset oppivat tehokkaasti yhteistyössä vertaistensa kanssa. Lapsi, joka on askeleen edellä opittavassa taidossa, voi auttaa toisen lapsen oppimista huomaamattaan. (Salmivalli 2005, 17.) Vertaissuhteilla lapsi pääsee harjoittelemaan vuorovaikutustaitoja ja saa palautetta omasta toiminnastaan (Mannerheimin lastensuojeluliitto. a).

Pienluokalla tarkoitetaan koululuokkaa, joka on muodostettu oppilaista jotka ovat saaneet erityisopetuspäätöksen. Erityisopetuspäätös on perusopetuslain säätelemä virallinen päätös, jossa päätetään oppilaan opetuksen kannalta merkittävät asiat, kuten pääsääntöinen opetusryhmä (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 230). Pienluokan oppilaiden vaikeudet liittyvät ylivilkkauteen, tarkkaavaisuuteen, hahmotus- ja keskittymishäiriöön, toiminnanohjaus- ja itsesäätelyongelmiin sekä motorisiin ongelmiin. Opinnäyte-

työssä yleisopetuksen luokasta käytetään nimitystä vertaisluokka, koska tämän luokan oppilaat ovat vertaisia pienluokan oppilaille.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia kuinka pienluokan oppilaat hyötyisivät vertaisluokan läsnäolosta liikuntatunneilla. Liikuntatunneilla haluttiin seurata pienluokan oppilaiden sosiaalisen käyttäytymisen kehitystä ja aktiivisuuden lisääntymistä liikuntatilanteissa. Opinnäytetyön tarkoituksena on tukea pienluokan oppilaiden liikuntataitojen ja sosiaalisten taitojen kehittymistä liikunnan ja vertaisoppilaiden avulla. Tutkimus toteutettiin suunnittelemalla ja ohjaamalla 3. vuosiluokan opetussuunnitelman mukaiset liikuntatunnit pienluokan ja vertaisluokan oppilaista muodostetulle ryhmälle. Liikuntatunneilla keskityttiin luomaan mukava ja luotettava liikkumisympäristö oppilaille.

## **2 Kouluikäinen lapsi**

Kouluikäisten lasten liikuntataidoissa on suuria yksilöllisiä eroja, koska kehitys on yksilöllistä. Kouluikäinen lapsi harjoittelee perusliikkeiden yhdistelmiä, tasapainoa, liikeno-  
peutta, yleiskestävyyttä, lihasvoimaa ja notkeutta. Kouluikäinen lapsi haluaa oppia ja oppii nopeasti. Liikunta antaa ajattelukyvyllä haastetta ja kouluikäiset lapset pitävät helposti ohjaajia idoleinaan. (Arvonen 2007, 19.) Monia kouluikäisiä lapsia kiinnostaa esimerkiksi uinti, rullalautailu ja -luistelu (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 134).

### **2.1 9-10-vuotiaan lapsen kehitys**

Lapsen kasvua voidaan tarkastella eri näkökulmista. Fyysinen kasvu, motoriikan kehitys, tiedollinen kehitys sekä tunne-elämän ja persoonallisuuden kehitys ovat lapsen kehityksessä tarkastelun kohteina. Lapsen kehitykseen vaikuttavat perimä, ympäristötekijät ja omat kokemukset. Lapsi saa parhaimmat edellytykset kasvaa tasapainoiseksi aikuiseksi, jos hän pystyy luottamaan ympärillä oleviin läheisiin aikuisiin sekä kokee itsensä arvostetuksi ja rakastetuksi itsensä takia. (Autio & Kaski 2005, 13; Rinta ym. 2008, 9.) Lapsen jokaiseen ikävaiheeseen kuuluu erilaisten taitojen ja ominaisuuksien kehittymistä. Jokainen lapsi on yksilö, joten kehityskin on yksilöllistä. (Kauranen 2011, 349.)

#### **2.1.1 Tiedollinen kehitys**

Tiedollisella eli kognitiivisella kehityksellä tarkoitetaan ihmisen havaitsemiseen, muistiin, ajatteluun, kieleen ja oppimiseen liittyvää kehitystä. Lapsen tiedollinen kehittyminen edellyttää vuorovaikutusta ympäristön kanssa. (Vilén 2006, 144; Numminen 2005, 156.) Kognitiivinen kehitys on siis ihmisen tiedon käsittelyä ja tiedon käsittelyn kehitystä (Karling, Ojanen, Sivé, Vihunen & Vilén 2009, 134).

Kouluiässä lapsi hallitsee loogisia tehtäviä sekä ylä- ja alakäsitteet, kuten eläin- koirarodut. Peruslaskutoimitukset ovat mahdollisia, koska lapsi ymmärtää mitä tarkoittaa lisääminen ja vähentäminen. Kouluikäinen lapsi on myös hyvin tarkka säännöistä. (Autio & Kaski 2005, 29; Pulkkinen 2002, 108-109.) Lapsen ajattelu on hyvin konkreettista. Käsitteet mustasukkainen tai pilvenpiirtäjä saavat lapsilta usein konkreettisen merkityk-



sen. Kyky ymmärtää näitä käsitteitä muodostuu yleensä lapsilla ensimmäisien kouluvuosien aikana. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 137.) Yhdeksän ikävuoden aikoihin lapsi alkaa kiinnostua ympäristönsä rakentumisesta. Hän on kiinnostunut luonnontieteellisistä asioista, kuten elämän kiertokulusta ja luonnon ilmiöistä. Lapsi kaipaa tietoa siitä, millä ehdoilla erilaisia luonnon ilmiöitä tapahtuu eli tämä on hyvä aika monien luonnontieteellisten asioiden opettamiselle. (Pulkkinen 2002, 109.)

### **2.1.2 Fyysinen kasvu ja motorinen kehitys**

Fyysisellä kasvulla tarkoitetaan solujen lukumäärän ja koon lisääntymistä. Kasvun aikana luusto ja lihaksisto lisääntyvät määrällisesti. Lasten fyysistä kasvua ja kehitystä säätelevät perintötekijät. (Karling ym. 2009, 120.) Fyysinen kehitys on terveyden perusta, joka auttaa lasta rakentamaan omaa minäkuvaansa. Epäterveelliset elämäntavat ja liikunnan puute voivat hidastaa lapsen fyysistä kehitystä. (Pulkkinen 2002, 106-107.)

Kauranen (2011, 347) kertoo, että 9-12 vuoden iässä lapsen fyysinen kehitys on nopeaa ja lapsi kokee paljon uusia motorisia suorituksia.

Kouluiässä lapsen motoriseen kehitykseen kuuluvat lapsen vartalon toiminnalliset muutokset (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 134). Motorisella kehityksellä tarkoitetaan prosessia, jonka aikana lapsi oppii liikuntataitoja (Jaakola 2010, 76). Motorinen kehitys on liikkeiden kehitystä, joka määräytyy keskushermoston, luuston ja lihaksiston kehityksen mukaan. Perimä vaikuttaa motorisen kehityksen mahdollisuuksiin, mutta ympäristön virikkeet, yksilön persoona ja motivaatio vaikuttavat siihen, millaisia motorisia taitoja lapsi oppii. (Vilén ym. 2006, 136.) Lapsen motorinen kehitys kulkee kaikilla lapsilla tiettyjen suuntien mukaisesti, päästä jalkoihin eli kefalokaudaalisesti ja kehon keskiosista ääreisosiin eli proksimodistaalisesti. Kasvun ja harjoituksen myötä toiminnot alkavat eriytyä ja karkeamotorisista toiminnoista siirrytään käyttämään hienomotoriikkaa. (Autio & Kaski 2005, 13; Kauranen 2011, 346.) Karkeamotorisia taitoja ovat esimerkiksi juokseminen, loikkaaminen ja käveleminen. Hienomotoriikassa tarvitaan pieniä lihaksia ja silmä-käsi-koordinaatiota, tarkkuutta. (Jaakola 2010, 48.) Kouluiässä lapsen hienomotoriikka kehittyy huomattavasti. Lapset osaavat käyttää tietokoneen näppäimistöä sujuvasti ja piirtäminen kehittyy. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 135.)

Kouluiässä lapsen liikehallinta paranee ja liikkeet muuttuvat sujuvammiksi. Liikkeissä tapahtuu automatisoitumista ja tarkkuus lisääntyy. (Nupponen 1997, 39.) Mikäli lapsi on oppinut käyttämään kehoaan erilaisissa toiminnoissa ja asennoissa, on hänen kehonsa hallinta ja sen liikkuvuus kehittynyt. Tämä edistää sitä, että kouluikäinen lapsi voi oppia jo vaativia erityistaitoja. Tämänikäisen lapsen tulisi saada mahdollisuuksia kokeilla erilaisia lajeja ja liikkua liikkumisen ilosta. (Autio & Kaski 2005, 30.)

9-10 vuoden iässä lapsi on oppinut perusliikkeet, jotka ovat kaikkien varsinaisten liikuntasuoritusten perusta. Perusliikkeitä ovat seisominen, käveleminen, juokseminen ja hyppääminen. Tämänikäisellä lapsella taitotekijätkin ovat hyvin hallussa. Taitotekijöillä tarkoitetaan hermoston, aistien ja lihaksiston tarkoituksenmukaista yhteistoimintaa. Jokainen liikuntasuoritus edellyttää taitotekijöitä, koska suorituksissa tarvitaan tasapainon hallintaa, rytmiä ja reaktiokykyä. Liikunta vaatii kuntoa ja kuntotekijöitä, joita ovat kestävyys, nopeus, voima ja liikkuvuus. 9-10-vuotiaan lapsen kehityksen painopiste on kuntotekijöiden, nopeuden ja liikkuvuuden kehittämisessä. (Hiltunen 2001, 101-103.) Tämän ikäisen lapsen harjoittelussa tulisi kiinnittää huomiota liikkeiden ja liikesarjojen yhdistelyyn sekä erilaisten pelivälineiden käsittelyyn, koska lapsen fyysinen kehitys on nopeaa. (Kauranen 2011, 347.)

### **2.1.3 Sosiaalinen ja tunne-elämän kehitys**

Sosiaalinen kehitys tarkoittaa yksilön kehitystä vuorovaikutustaidoissa ja sosialisatiossa. Sosialisatio on kehitystä, jonka aikana ihminen oppii kulttuurinsa arvot, asenteet, normit ja käyttäytymismallin. (Telama & Polvi 2005, 629.) Sosiaalinen kehitys kulkee yhdessä minäkäsityksen ja tunne-elämän kehityksen kanssa. Kulttuuri säätelee sitä, milaista käyttäytymistä pidetään sopivana. Eri puolilla maailmaa arvostetaan erilaisia asioita, joten lapsen tulee oppia oman sosialisationsa tavat. (Karling ym. 2009, 166.) Lapsi, jolla on hyvät sosiaaliset taidot käyttäytyy tilanteeseen sopivalla sanallisella ja sanattomalla tavalla. Hyvä käytös lisää kanssaihmisissä myönteisiä reaktioita, joka johtaa lapsen sosiaaliseen vahvistumiseen. (Salmivalli 2005, 79.)

Tunne-elämän ja vuorovaikutustaitojen kehitykseen sisältyy tunteiden tunnistaminen, nimeäminen, ilmaiseminen ja hallinta sekä toisten kuunteleminen ja auttaminen. Tun-

teet muodostuvat aivosolujen verkostossa kokemusten ja niiden merkitysten ohjaamien viestien yhdistyessä. Tunteet voivat myös muodostua eri aistien herättäminä aistimuksina tai mielikuvina. (Numminen 2005, 172.) Tunteiden ilmaiseminen ja omien tunteiden tunnistaminen ovat tärkeä osa vuorovaikutusta (Kaukkila & Lehtonen 2007, 43).

Suuri osa sosiaalisista vuorovaikutustaidoista opitaan lapsuusiässä. Ikätoverien kanssa leikittyjen mielikuvitusleikkien kautta lapset pystyvät käsittelemään yhdessä koettuja tai aikuisten maailmasta saatuja huolenaiheita ja ristiriitoja. (Poikkeus 2008, 122.) Kouluikäinen lapsi on usein tasapainoinen, aktiivinen, sosiaalinen ja kiinnostunut monista asioista (Mannerheimin lastensuojeluliitto. b). Tämän ikäiselle lapselle kaverit alkavat olla tärkeitä ja kavereiden mielipiteillä on yhä suurempi merkitys (Mannerheimin lastensuojeluliitto. c; Pulkkinen 2002, 112). Lapsi tarvitsee yhteisön, jossa hänet huomataan, saavutukset palkitaan ja jossa hänen ystävyssuhteensa muodostuvat. Ryhmän jäsenenä lapsi oppii työnjakoa, toimintatapoja ja sääntöjen kunnioitusta. Ryhmässä voi oppia myös jakamaan onnistumisen iloa ja epäonnistumiseen liittyviä pettymyksen tunteita. Muihin kuulumisen tunne lisää perusturvallisuutta. (Pulkkinen 2002, 112-113.)

Mielikuvien rikkaus tukee tunne-elämän kehitystä ja tunteiden käsittelyä. Kouluikäinen lapsi kuuntelee mielellään tarinoita ja muodostaa niistä mielikuvia, jotka saattavat jäädä mieleen eliniäksi. Mielikuvissa paha ei tule liian pahaksi, kuvallisessa esityksessä esimerkiksi televisio-ohjelmassa näin voi käydä. Mielikuvitus suojaa lasta ja edistää moraalisen tajun kehittymistä. Mielikuvamaailma kehittyy heikoksi sellaisilla lapsilla, joille on luettu vähän satuja ja jotka katsovat paljon televisiota. Lapsen tunne-elämän kehitykseen vaikuttaa kielteisesti lapsille suunnattujen televisio-ohjelmien väkivaltaisuus. Piirretty ohjelmista puuttuu usein syiden ja seurausten suhde, koska ohjelmista puuttuu väkivallan aiheuttama kärsimys. Tämä ei anna tukea lapsen syy ja seuraus suhde ajattelulle ja se sekoittaa lapsen perustunteet, koska väkivalta joka on pelottavaa, tehdään hauskaksi. Tämä epäilemättä vaikuttaa lapsen tunne-elämän kehitykseen. Lapsen yksinäisyys ja turvattomuus voi aiheuttaa myös tunne-elämän ongelmia, kuten masennusta. Perhe-elämän vaikeudet, vanhempien avioero tai suhteiden puuttuminen vanhempiin voi myös aiheuttaa masennusta. Monet lapset elävät ilman psyykkistä turvaa arjen keskellä, koska lapselta odotetaan liian paljon itsenäisyyttä. (Pulkkinen 2002, 111-112.)

## 2.2 Vertaissuhteet

Vertaissuhteella tarkoitetaan samassa kehitystasossa olevien lasten välistä suhdetta. Nämä suhteet ovat tärkeitä, koska lapset oppivat yhdessä tietoja, taitoja ja asenteita sekä kokevat asioita, jotka vaikuttavat lasten ja nuorten sopeutumiseen ja hyvinvointiin. Vertaisia henkilöitä ovat lapset, jotka ovat suunnilleen samalla kehitystasolla sosiaalisessa, emotionaalisessa tai kognitiivisessa kehityksessä. Lasten ei tarvitse olla täysin samankäisiä pystyäkseen muodostamaan vertaissuhteen. (Salmivalli 2005, 15; Karling ym. 2009, 167; Lehtinen 2001, 80-81.) Lapset oppivat vertaissuhteissa sosiaalisia taitoja, empatiakykyä ja taitoa asettua toisen lapsen asemaan. Vertaissuhteessa toimiminen on erilaista kuin aikuisten kanssa, koska lapsen on käytettävä vuorovaikutustaitojaan itsenäisesti. Lapsen on itse luotava suhteet ikätovereihin ja ansaittava toisten lasten kiintymys jollakin tavalla. (Lehtinen 2001, 81.)

Lehtinen (2001, 88) toteaa, että lapsen paras apuväline oman sosiaalisen aseman rakentamiseen vertaisryhmässä löytyy sosiaalisista taidoista. Jatkuvasti vertaisryhmässä torjutuksi tullut lapsi alkaa helposti pitää itseään sosiaalisesti epäonnistuneena. Vertaisryhmän ulkopuolelle jääminen aiheuttaa yksinäisyyden tunnetta ja jopa kiusaamista. Lapsi jää myös ilman niitä harjoituksia, joilla opitaan sosiaalisia taitoja. (Salmivalli 2005, 33; Mannerheimin lastensuojeluliitto. a.) Vertaisryhmästään torjutuksi tullut lapsi keskeyttää helpommin koulun käynnin ja lisää käyttäytymisen ongelmia. Jos lapsi reagoi torjutuksi tulemiseen vetäytymällä tai on joutunut kiusatuksi, saattaa hänellä esiintyä myöhemmin tunne-elämän ongelmia, kuten ahdistuneisuutta ja masennusta. Vertaissuhteissa usein ongelmana on lapsen toisia kohtaan osoittama aggressiivisuus. Aggressiivisuus on hankala ongelma niin lapselle itselleen kuin ympäristöllekin, koska se aiheuttaa vahinkoa, pelkoa ja turvattomuutta. Tämän takia yhden lapsen aiheuttamalla aggressiivisuudella voi olla ryhmässä pitkäkestoiset seuraukset. (Salmivalli 2005, 57-59.)

## 2.3 Tyttöjen ja poikien erot

Tytöt ja pojat ovat erilaisia, mutta sukupuolen sisäiset erot voivat olla joissain tapauksissa suurempia, kuin sukupuolten väliset erot (Autio & Kaski 2005, 38). Kouluiässä tytöt kehittyvät fyysisesti poikia nopeammin ja ovat keskimäärin poikia pitempiä sekä painavampia (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 134). Pojat leikkivät enemmän leikkejä,

jotka suuntautuvat ulospäin. Tämänlaisia leikkejä ovat mm. sotalikit. Tytöt leikkivät enemmän sisäänpäin suuntautuvia leikkejä, kuten koti- ja nukkeleikkejä. Kaikki lapset voivat leikkiä kaikkia leikkejä, mutta tytöt ja pojat eroavat siinä millä tavoin leikitään. Tytöt jakavat kokemuksia ja pojille keskeisempää on toiminta ja tekeminen. (Autio & Kaski 2005, 38; Rinta ym. 2008, 14-15.)

Rangell (2009, 87) toteaa, että kulttuurin vaikutus poikien ja tyttöjen kasvattamiseen on hyvin voimakasta. Yksi syy monille sukupuolten välisille eroille saattaa olla se, että tytöt ja pojat kasvavat pienestä saakka erilaisessa ympäristössä eli tytöt ja pojat omissa ryhmissään. Lapsiryhmissä tytöt hakeutuvat tyttöjen ja pojat poikien seuraan leikkikaveria hakiessaan. Tämä on havaittu jo 2-3-vuotiailla lapsilla ja se vahvistuu 4-5 vuoden iässä kestäen läpi lapsuusiän. (Salmivalli 2005, 159.) Tytöt muodostavat kahdenkeskeisiä ystävyyssuhteita enemmän kuin pojat, jotka toimivat mieluummin suuremmissa ryhmissä (Pulkkinen 2002, 112).

Poikien oppimistulokset ovat lähes kaikissa aineissa tyttöjä heikompia. Kymmenestä erityisopetuksessa olevista lapsista seitsemän on poikia. Alakouluikäiset tytöt ovat usein tarkempia kuin pojat, ja tässä mielessä myös sosiaalisesti lahjakkaampia. Tytöt tietävät paremmin mitä heiltä odotetaan ja heillä on myös suurempi tarve miellyttää opettajia ja vanhempia. (Rangell 2009, 86-87.)

### 3 Liikunta

Liikkuminen on ihmisen perusedellytys (Zimmer 2002, 14). Liikunnan tarkoituksena on uudistaa kehoa ja ylläpitää sen voimavaroja sekä tarjota virikkeitä ja tasapainottaa henkistä hyvinvointia (Hiltunen 2001, 83). Liikunta edistää lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua. Lapsen liikuntaelimestö tarvitsee harjoitusta ja toimintaa. (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 42.) Lasten liikunnassa olennaista on, että lapset saavat harrastaa monipuolista liikuntaa. Liikunnan yksi tärkeimmistä tavoitteista on se, että lapset oppisivat elinikäisen liikuntamallin. (Autio & Kaski 2005, 30.) Heinonen ym. (2008, 47) kertovat, että tähän tavoitteeseen päästään tekemällä lasten liikunnasta ennen kaikkea hauskaa, jotta liikunnan pariin palattaisiin yhä uudestaan. Liikunnassa osanotto, yrittäminen ja parhaansa tekeminen, on voittoa tärkeämpää. Huippusuoritus on kaikille hyvä tavoite, koska huippusuoritus on jokaiselle ainutlaatuinen kokemus. (Autio & Kaski 2005, 9.)

#### 3.1 Psykomotoriikka

Psykomotoriikalla tarkoitetaan psyykkisten ja motoristen tapahtumien toiminnallista kokonaisuutta sekä kehon, motorikan, mielen ja psyykeen tiivistä yhteyttä. Psykomotorisien harjoitteiden ensisijaisena tavoitteena on persoonallisuuden vakauttaminen liikuntatuokioiden avulla sekä vahvistaa yksilön luottamusta omiin kykyihinsä. (Zimmer 2011, 19.) Psykomotoriikassa keskitytään kokonaisvaltaisen kehityksen tukemiseen. Näin lapsen kykyjä ja toimintamahdollisuuksia voidaan laajentaa. Liikkumista käytetään psykomotoriikassa kehityksen edistämisen välineenä. (Zimmer 2002, 148.) Sen tavoitteena on fyysismotoristen tavoitteiden lisäksi tukea psyykkistä, sosiaalista ja kognitiivista kehitystä yhtä merkittävästi (Koljonen 2005, 73). Lisäksi tavoitteena on edistää lapsen omatoimisuutta ja auttaa häntä toimimaan ryhmän jäsenenä. Liikunnan ja havaintojen avulla kehitetään persoonallisuutta ja kokonaisvaltaista kasvua. (Zimmer 2002, 149.)

Keskeisenä asiana psykomotoriikassa on leikinomainen ja hauska omaehtoinen liikunta. Motivaatio osallistumiseen tehdään houkuttelevalla liikuntatarjonnalla, hauskuudella ja rennolla ilmapiirillä. Tärkeää on luoda tunnille luottamusta herättävä ilmapiiri. (Zimmer

2011, 125-126.) Psykomotoriikassa käytetään erilaisia liikuntapedagogisia harjoitteita mm. liikuntapelejä ja -leikkejä, aistiharjoitteita, rytmikkää, tanssia, musiikkia ja kehon hahmotusta sisältäviä harjoituksia. Harjoitteita voi tehdä ihan missä tahansa lähimetsässä uima-altaaseen, vain mielikuvitus on rajana. (Iivonen 1999, 69.)

Psykomotoriikka tukee koululiikuntaa monipuolisesti, koska se antaa näkökulman positiivisille liikuntakokemuksille ja -elämyksille. Se myös ennaltaehkäisee ja tasoittaa lapsen toimintakykyyn liittyviä heikkouksia ja ongelmia. Psykomotoriikka tukee ajatusta, jonka mukaan liikunnan tulee olla mahdollista kaikille taitotasosta riippumatta. Kaikilla on oikeus liikunnan iloon ja elämyksiin, ei vain motorisesti lahjakkailla. (Koljonen 2005, 75.) Psykomotoriikasta on hyötyä kaikille lapsille ja nuorille. Erityisesti psykomotoriikasta hyötyvät ne lapset, joiden kehitys on viivästynyt, häiriintynyt tai jotka tarvitsevat rohkaisua arkuuteen. Lisäksi psykomotoriikalla voidaan harjoittaa sellaisten lasten taitoja, jotka tarvitsevat itseluottamuksen vahvistusta, käyttäytyvät levottomasti tai ylivilkkaasti ja joiden keskittymisessä tai tarkkaavaisuudessa on ongelmia. Myös lapset, joiden motoriset taidot ovat heikot tai lapset joilla ilmenee oppimis- ja käyttäytymisen ongelmia, hyötyvät psykomotoriikasta. (Koljonen 2005, 80-81.) Ryhmällä on suuri merkitys psykomotoriikassa, koska se edistää lapsen sosiaalista kasvua. Ryhmän koko tulisi pitää mahdollisimman pienenä, koska suurissa ryhmissä lapsi voi helposti jäädä huomaamattomaksi. (Zimmer 2011, 143-145.)

### **3.2 Fyysinen aktiivisuus ja liikuntasuositukset**

Fyysinen aktiivisuus on kaikkea toimintaa, joka kuluttaa enemmän energiaa kuin paikallaan oleminen. Esimerkiksi liikkuminen paikasta toiseen kävellen tai pyörällä on fyysistä aktiivisuutta, mutta sama matka autolla liikkuen ei ole. (Oksanen.) Tutkimuksen mukaan 3-18-vuotiaista 92% harrastavat liikuntaa. Liikunnan harrastaminen lasten ja nuorten keskuudessa on kasvanut viidentoista vuoden aikana, mutta lasten ja nuorten on arvioitu olevan huonokuntoisempia kuin ennen. Tämä selittyy sillä, että peruselämän fyysinen aktiivisuus on vähentynyt. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010, 6.)

Kouluikäiselle lapselle päivittäinen liikunta on terveen kasvun, kehityksen ja hyvinvoinnin edellytys. Lapsi tarvitsee fyysistä aktiivisuutta joka päivä. 7-12-vuotiaana liikunnan

vähimmäismäärä on kaksi tuntia päivässä. Fyysistä aktiivisuutta ja luonnollista liikunnasta ei tarvitse rajoittaa, koska terve lapsi pitää tauon luonnostaan jos kuormitus on liian raskasta. Yksipuolinen liikunta liian suurina määrinä voi olla riski lapsen terveydelle, joten pitkäkestoisia rasittavia harjoituksia on syytä välttää. (Heinonen ym. 2008, 18-19.)

### **3.3 Liikunnan merkitys terveyteen ja fyysiseen kasvuun**

Kalaja ja Kalaja (2007, 235) toteavat, että peruskoulun liikuntatunnit eivät yksin riitä kehittämään ja ylläpitämään lapsen fyysisen toimintakyvyn osa-alueita. Pieni fyysinen aktiivisuus ja liian vähäinen liikunta aiheuttavat painon nousua sekä passiivisuutta arjen toiminnoissa. (Kalaja & Kalaja 2007, 236.) Liikunta antaa lapselle terveyttä sekä tukee kasvua ja kehitystä. Liikunnalla tehdään perustaa lapsen tulevalle terveydelle. (Vuori 2004, 57.) Lapsen fyysisen kunnon kohotus on tärkeä osa lastenliikuntaa. Hyvässä kunnossa oleva lapsi selviytyy päivittäisistä tehtävistä ilman liiallista väsymistä ja pystyy nauttimaan harrastuksista ilman erityisiä paineita. (Autio 2005, 32.)

Liikunta ja energian kulutus vaikuttavat lapsen terveyteen, terveystuntoon, ravitsemukseen ja lapsen kehon koostumukseen. Lasten hyvä terveystunto koostuu sopivasta painosta, hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnosta sekä tuki- ja liikuntaelimestön kunnosta, jolla tarkoitetaan liikehallinnan, liikkuvuuden, lihasten ja luuston kuntoa. Liikunnan vaikutuksesta terveystunnossa tapahtuvia muutoksia ovat lihaksien, luuston ja hermoston sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön kehittyminen. Lihaksiston ja luuston kehittyminen vaikuttavat motoristen taitojen ja liikehallinnan lisääntymiseen sekä luuston vahvistumiseen. Liikunnan avulla parannetaan myös rasva- ja sokeriaineenvaihduntaa sekä psykososiaalista terveyttä. (Fogelholm 2011, 79-82.) Vuoren (2005, 152-153) mukaan liikunnalla voidaan vaikuttaa myönteisesti lapsen sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin, varsinkin jos lapsella on ylipainoa. Ylipainoisilla lapsella myös diabetekseen sairastumisen riski laskee liikunnan vaikutuksesta (Vuori 2004, 59).

Lapsilla liikunnan puutteesta johtuvia häiriöitä esiintyy käyttäytymisessä ja aistihavaintojen tekemisessä. Yleistäviä häiriöitä ovat myös kommunikaatiohäiriöt, pelot, aggressiivi-



suus, keskittymishäiriöt ja hyperaktiivisuus. Liikunnalla lapsen terveyteen voidaan vaikuttaa silloin, kun lapsi on liikunnassa ilolla mukana. (Zimmer 2002, 43-46.)

### **3.4 Liikunnan merkitys lapsen minäkuvan kehitykseen**

Lasten liikunnasta saadut kokemukset eivät rajoitu pelkästään fyysiselle tasolle. Liikunnallisissa leikeissä lapsi kokee onnistumisia, mikä lisää lapsen itseluottamusta. Lapsi kehittää itselleen kuvan omista taidoistaan keholla ja kehosta saamiensa kokemusten avulla, näin lapselle syntyy oma minäkuva. Lapsen itsetunto kasvaa, kun hän huomaa osaavansa jotain ja saa aikaan omalla toiminnallaan hyviä suorituksia. Onnistumisen huomaaminen on itseluottamuksen perusta, kun kyse on liikuntasuorituksesta. (Zimmer 2002, 20-23.)

Liikuntatunneilla esiintyy paljon erilaisia tunteita. Myönteisiä tunteita ovat esimerkiksi ilo oppimisesta ja yhteistoiminnasta, onnistumisen tunne ja positiiviset elämykset itseilmaisun kokemuksista. Pelko, aggressio ja turhautuminen sekä häpeä ovat liikuntatunneilla esiintyviä negatiivisia tunteita. Negatiiviset tunteet voivat helposti jäädä mieleen ja käsittelemättä jätettynä negatiiviset tunteet saattavat myöhemmin estää lasta liikkumasta. Positiiviset tunteet toimivat päinvastoin ja lisäävät lapsen liikkumista. (Hakala 1999, 40; Laakso ym. 2007, 43.)

#### **3.4.1 Sosiaalisuus**

Sosiaaliset taidot ovat valmiuksia osallistua vuorovaikutukseen ja yhteistyöhön. Sosiaalinen taito on myös taitoa arvioida omaa toimintaa ja siitä syntyviä sosiaalisia seurauksia. (Lehtinen 2001, 88.) Sosiaalisuudella on yhteys lapsen minäkäsitykseen ja itsetuntoon. Lapsella, jolla on heikko itsetunto ja minäkäsitys, on vaikeuksia luoda sosiaalisia suhteita toisiin lapsiin. (Telama & Polvi 2005, 629.) Sosiaalisia perusvalmiuksia ovat sosiaalinen herkkyyks, sääntöjen ymmärtäminen, kyky luoda kontakteja, turhautumisen sietokyky ja suvaitsevaisuus. Sosiaaliset perusvalmiudet ovat asioita, jotka antavat suunnan, jota kohti on hyvä pyrkiä liikunnan avulla sosiaalisessa kasvatuksessa. Sosiaaliseen oppimiseen vaikuttavat enimmäkseen lasten kokemukset jokapäiväisessä kanssakäymisessä muiden kanssa. Liikunta ja liikunnalliset leikit, joissa vaaditaan kanssakäymistä ikätovereiden kanssa, opettavat lapsia esimerkiksi antamaan periksi ja pitämään puolensa,

riitelemään ja sopimaan sekä saamaan oman tahtonsa läpi. Leikit opettavat myös sosiaalisen käyttäytymisen perusvalmiuksia, koska leikki antaa mahdollisuuden sopia muiden lasten kanssa säännöistä ja lapset oppivat hyväksymään leikkiin erilaiset leikkitoverit. (Zimmer 2002, 27-29.)

### 3.4.2 Itsetunto

Itsetunto on tunne siitä, että olen hyvä. Ihmisellä, jolla minäkäsityksessä on positiiviset asiat voitolla, on hyvä itsetunto. Hyvän itsetunnon omaava ihminen tietää myös omat heikkoutensa. (Keltikangas-Järvinen 1998, 17.) Itsetunto on osa persoonallisuutta ja temperamenttia, joka muotoutuu elämän aikana. Kaikki ihmiset, jotka työskentelevät lasten parissa, vaikuttavat heidän itsetuntonsa muodostumiseen. Itsetunnon rakentaminen on tärkeää siksi, että hyvä itsetunto edistää kasvua tasapainoiseksi ihmiseksi. (Caciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 8.)

Lasten liikunnassa tunne-elämän kehittämisen tavoitteina ovat lapsen itsetunnon vahvistaminen ja erilaisten tunteiden kohtaaminen. Lapsen oppiessa luottamaan omiin taitoihinsa se yllyttää lasta hankkimaan uusia taitoja. Liikuntaan liittyy erilaisten tunteiden kuten vihan, ilon ja pelon kohtaamista, joka mahdollistaa näiden tunteiden käsittelytaitojen oppimista. (Autio 2005, 36.) Liikunnan avulla lapsi pystyy tekemään havaintoja itsestään suhteessa muihin ihmisiin ja saa tällä tavoin käsityksen siitä, miten toiset suhtautuvat häneen. Itseluottamuksen kehityksessä on tärkeää se, miten lapsen suhtaudutaan, luotetaan ja kuinka häntä kannustetaan. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 21.)

Liikuntaryhmissä on usein lapsia, jotka eivät pysty säätelemään omia tunteitaan ja käyttäytymistään. Häiriökäyttäytyminen aiheuttaa negatiivisia tunteita niin ikätovereissa kuin ohjaajassa. Tästä lapselle syntyy negatiivinen kierre, joka tulisi katkaista heti alkutekijöihin, ettei kenellekään synny huonoja kokemuksia liikunnasta. (Hakala 1999, 99-100.) Sellaiset lapset jotka kokevat itsensä huonoksi liikuntatunneilla tarvitsevat itsetunnon vahvistusta, etteivät he joutuisi liikuntamotivaatiota vähentävään noidankehään. Tämänlaiseen kierteeseen joutuminen vähentää itsetuntoa ja pahimmassa tapauksessa johtaa liikkumisen lopettamiseen. (Koljonen 2005, 80.)

## 4 Oppiminen

Oppimisella tarkoitetaan pysyvää muutosta yksilön tiedoissa, taidoissa ja valmiuksissa. Nämä muutokset näkyvät yksilön toiminnan muuttumisena. (Huisman & Nissinen 2005, 25; Zimmer 2002, 74.) Numminen ja Laakso (2010, 18) toteavat, että oppimista tapahtuu niin tietoisesti kuin tiedostamatta. Oppimisen ja kehityksen välinen ero on se, että oppiminen on harjoittelun tulosta ja kehittyminen nähdään iän tiettyssä järjestyksessä tapahtuvana muutoksena esimerkiksi liikuntataitojen tuottamisessa (Jaakola 2010, 32).

### 4.1 Oppimiseen yhteydessä olevia tekijöitä

Uuden taidon tai tiedon oppiminen on yhteydessä moniin erilaisiin lapseen ja oppimistilanteisiin liittyviin tekijöihin. Lapsen omat yksilölliset ominaisuudet, kuten motoriset, kognitiiviset tai sosiaaliset kyvyt ja taidot ovat keskeisessä asemassa oppimistilanteissa. Oppimiseen vaikuttavia tekijöitä ovat myös sellaiset ominaisuudet kuin lapsen kyky itse suunnitella ja tarkkailla omaa toimintaansa oppimistilanteissa. (Ahonen, Viholainen, Cantell & Rintala 2005, 7.) Oppilaille pitää tarjota mahdollisuus kasvuun ja oppimiseen heidän omia yksilöllisiä ominaisuuksiaan tukien. Tähän työkaluina toimivat eriyttämis-toimenpiteet, yksilöllistäminen ja henkilökohtainen opettaminen. Opetuksessa tulee huomioida yksilön edellytykset oppimiselle, oppimisvaikeudet, harrastukset ja mielenkiinnonkohteet. Yksilöä tulisi pyrkiä arvioimaan laajasti, koska näin voidaan löytää hänen toimintansa taso ja kyky jäsentää omaa toimintaa sekä tunnistaa oppimisvaikeudet. (Huisman & Nissinen 2005, 27-28.)

Motivaatio ja lapsen omat käsitykset itsestään oppijana ovat tärkeitä asioita uusien taitojen ja tietojen oppimisessa (Ahonen ym. 2005, 7). Motivaatio on psyykinen tila, joka määrää, millä vireydellä yksilö oppimistilanteissa toimii. Lapsi, jonka oppimismotivaatio on korkea, työskentelee ahkerasti saavuttaakseen hänelle asetetut tavoitteet. Motivaatio määrää sen, kuinka halukas lapsi on käyttämään omia henkisiä ja fyysisiä voimavarojaan oppimiseen. Oppimismotivaatio syntyy yksilön tarpeiden ja palkkioiden vuorovaikutuksen tuloksena. (Ahvenainen, Ikonen & Koro 2002, 33.) Oppilaiden motivaatioissa

korostuvat ilon ja viihtyvyyden kokemukset, ystävien saaminen ja heidän kanssaan ajan viettäminen, uusien taitojen oppiminen sekä elämysten ja jännityksen kokeminen (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 39).

Oppilaan tunteet ovat yksi tärkeä osa oppimista ja jokainen oppija kokee erilaisia tunteita opetettavasta asiasta. Oppimisen alkuvaiheessa tunteilla on suuri merkitys, koska ne ratkaisevat sen, käynnistyykö oppimisprosessi vai ei. Positiivisilla kokemuksilla ja onnistumisen elämyksillä saadaan oppimiskokemukset alkamaan ja jatkumaan. Negatiiviset kokemukset vaikeuttavat oppimista, koska silloin tapahtuu heti alkuvaiheessa luovuttamista ja tämän takia ei voi oppia uusia asioita. (Jaakkola 2010, 16.)

## **4.2 Motorinen ja liikuntataitojen oppiminen**

Motorisella oppimisella tarkoitetaan liikuntasuoritusten oppimista (Eloranta 2007, 216). Motorinen oppiminen jaetaan kolmeen osaan: taitojen oppimisen alkuvaiheeseen, harjoitteluvaiheeseen ja lopulliseen taitojen oppimisvaiheeseen (Kauranen 2011, 356). Liikuntataitojen oppiminen poikkeaa tavallisesta kognitiivisesta oppimisesta, koska oppimisen välineenä toimii lapsen oma keho. Liikuntataidon oppiminen tarkoittaa harjoittelun tuloksena aikaan saatua tapahtumasarjaa, jonka tuloksena suoritus paranee, yhdenmukaistuu ja suorituksen pystyy tekemään uusissa ympäristöissä. Liikuntataidon oppimisen jälkeen pystytään opittu taito palauttamaan mieleen ja toistamaan melko helposti, pitkienkin harjoitustaukojen jälkeen. (Jaakkola 2010, 30-31.)

Taidon oppimisen alkuvaiheessa oppiminen on kognitiivista eli tietoa opittavasta taidosta saadaan eri aistien kautta havainnoimalla, katsomalla, kuuntelemalla ja tunnistelemalla (Huisman & Nissinen 2005, 27; Hakala 1999, 65). Tässä vaiheessa harjoittelija luo itselleen kuvan siitä, mitä pitäisi tehdä ja millä tavalla, jotta tavoite voidaan saavuttaa (Jaakkola 2010, 104; Eloranta 2007, 218). Suorituksen tekeminen alkuvaiheessa on jäykkää ja hidasta. Harjoittelijan keskittyminen kohdistuu tehtävän suorittamiseen, joten ulkopuolinen palaute on tärkeää. Motorisille toiminnoille ei ole vielä syntynyt lihaksissa uusia hermoverkostoja, joten suoritusten välillä voi olla suuria eroja ja liikkeet ovat epä-tarkkoja. (Kauranen 2011, 357.) Harjoitteluvaiheessa lapsi on ratkaissut tiedolliset ongelmat. Liik素oritukset alkavat varmentua ja vakiintua, koska lihaksiston hermoverkko

on laajentunut. Lapsi pystyy kiinnittämään enemmän huomiota suorituksen pieniin yksityiskohtiin. Tehtävän suorittaminen toistuvasti lisää suoritusvarmuutta ja vähitellen taito vakiintuu. (Eloranta 2007, 218; Jaakkola 2010, 106-107; Kauranen 2011, 357-358.) Lopullisessa taitojen oppimisvaiheessa virheitä tapahtuu vähän ja suoritukset ovat samankaltaisia (Jaakkola 2010, 108). Tässä vaiheessa liikkeet toimivat automaattisesti ja harjoittelijan ei tarvitse kiinnittää huomiota omaan suoritukseen, vaan huomio voi kiinnittyä ympäristön asettamiin vaatimuksiin. Tämä parantaa suorituskkyä esimerkiksi joukkuelajeissa, joissa tilanteet vaihtuvat usein. Lopullisessa taitojen oppimisvaiheessa keskushermostoon on muodostunut vahvoja hermoratoja, jotka aktivoituvat automaattisesti. Liikkeiden automatisoituminen saattaa viedä useita vuosia eivätkä monet saavuta sitä koskaan. (Kauranen 2011, 356-359; Eloranta 2007, 219.)

### **4.3 Oppimisvaikeudet**

Oppimisvaikeuksilla tarkoitetaan erityisvaikeuksia, jotka ilmenevät vaikeuksina kuuntelemisen, puhumisen, lukemisen, kirjoittamisen, päättelyn tai matematiikan taitojen oppimisessa ja käytössä. Oppimisvaikeudet eivät johdu aistivammoista, emotionaalisesta häiriöstä tai oppimistilanteiden puutteesta, mutta oppimisvaikeudet voivat esiintyä yhdessä näiden kanssa. Oppimisvaikeuksien katsotaan johtuvan keskushermoston toiminnan häiriöistä. (Ahonen ym. 2005, 9.) Tällöin puhutaan yleensä erityisestä oppimisvaikeudesta ja sillä tarkoitetaan oppilaita, joiden oppimisvaikeus johtuu esimerkiksi aktiivisuus- ja tarkkaavaisuushäiriöistä (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 56). Oppimisvaikeus voi syntyä perimän, sairauden tai vaikeiden sosiaalisten olojen vuoksi ja nämä tekijät voivat aiheuttaa lapselle huonoa itsetuntoa tai syrjimistä, kun lapsi kohtaa ympäristössään oppimisen vaikeudet. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 141-142.)

#### **4.3.1 Tarkkaavaisuushäiriö - ADHD**

Kuvittele mielessäsi, miten punainen upea urheiluauto kiertää kilparataa. Se kiittää suorilla, ottaa kaarteet vauhdilla, pehmeästi ja tien mukaisesti, moottori huutaen MUTTA siinä ei ole lainkaan jarruja. Se ei pysähdy, vaikka kuljettaja haluaisi sen pysähtyvän. Se ei voi hidastaa turvalliseen nopeuteen. Se voi suistua tieltä ja törmäillä. Sen on varmasti vaikeaa näyttää katsojille mihin se parhaimmillaan pystyisi. Jos sinulla on tarkkaavaisuushäiriö, voit olla tuon auton kaltainen. Sinulla on hyvä moottori (jossa on paljon ajattelun voimaa) ja ruumiisi voi olla kunnossa, mutta jarrusi eivät ehkä toimi oikein hyvin.

Voi olla että sinun on vaikeaa pysyä paikallasi tai lopettaa jonkin asian tekemistä silloinkin kun tiedät, että sinun pitäisi tehdä niin. (Quinn & Stern 2009, 12.)

Tarkkaavaisuudella tarkoitetaan kykyä ohjata omaa havaitsemistaan tilanteisiin tai tehtävän kannalta olennaisiin ympäristön ärsykkeisiin sekä kykyä valita oikeat toimintatavat tehtävän toteuttamiseen. Tarkkaavuushäiriölle ei voida esittää yksiselitteistä määritelmää, koska ei ole pystytty selkeästi esittämään millainen tarkkaavuuden kyvyn tulisi olla missäkin ikävaiheessa. (Ahonen, Lamminmäki, Närhi & Räsänen 2008, 173-174.) Lapsista noin 3-5 prosentilla esiintyy suuria vaikeuksia tarkkaavaisuudessa. Nämä ongelmat esiintyvät tarkkaavaisuuden suuntaamisessa ja ylläpidossa sekä ylivilkkautena ja impulsiivisena käyttäytymisenä. Tämänlaisten käyttäytymisen piirteiden ajatellaan liittyvän lapsen hermoston kehitykseen ja toimintaan. Lapsen vaikeudet huomataan ennen kouluikä ja pojilla tarkkaavuushäiriötä esiintyy 3-6 kertaa useammin kuin tytöillä. (Ahonen ym. 2005, 13.) Impulsiivinen käyttäytyminen on lapsen toimintaa, joka on jo tapahtunut ennen kuin asiaa on ajateltu riittävästi (Quinn & Stern 2009, 13).

Tarkkaavuushäiriöistä puhuttaessa, voidaan tarkoittaa sekä ADD- että ADHD -diagnoosia. ADD on tarkkaamattomuutta ilman ylivilkkautta, mikä näkyy lapsen alivilkkautena. Tämä ilmiö on tunnettu vähemmän aikaa Suomessa. Lapsella, jolla on tarkkaamattomuutta ja siihen liittyy ylivilkkautta sekä impulsiivisuutta, on ADHD. (Vilén ym. 2006, 287.) ADHD:n oireita ovat keskittymisvaikeudet, levottomuus, toiminnanohjauksen vaikeudet ja sosiaalisen vuorovaikutuksen ongelmat (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 112). ADHD periytyy helposti ja siihen liittyy aivojen rakentamiseen ja toimintaan liittyviä piirteitä. Lapsen altistuminen sikiöaikana nikotiinille tai alkoholille sekä varhaisvaiheisiin liittyvät häiriöt voivat lisätä ADHD- oireyhtymän riskiä. Nämä biologiset tekijät saattavat vaikuttaa lapsen kykyyn ylläpitää tai suunnata tarkkaavaisuutta. Eniten vaikeuksia aiheuttavat sellaiset tilanteet, joissa lapsen oma motivaatio tehtävän suorittamiseen on heikko. ADHD- lapsella on vaikeuksia suunnitella ja hallita omaa toimintaansa, koska nämä taidot kehittyvät tavallista heikommin. Tämän takia lapsi voi käyttäytyä tilanteessa sopimattomalla ja ennalta arvaamattomalla tavalla. Monille lapsille tämä aiheuttaa iän karttuessa käyttäytymiseen liittyviä ongelmia. Tarkkaavuushäiriöisistä lapsista noin puolella esiintyy motorisia vaikeuksia. (Ahonen ym. 2005, 13-14.) ADHD:hen voi liittyä liitännäisoireita, kuten oppimisvaikeuksia, univai-

keuksia, yökastelua, pakkoliikkeitä, tunne-elämän kypsymättömyyttä ja motorisia kehityshäiriöitä. Noin 70 prosentilla ADHD-lapsista esiintyy tällaisia liitännäisoireita. (Vilén ym. 2006, 289.)

Tarkkaavaisuushäiriö voi aiheuttaa ongelmia kaverisuhteissa, koska tarkkaavaisuushäiriöisen lapsen on vaikea noudattaa leikkien ja pelien sääntöjä tai odottaa vuoroaan leikeissä. Opetus ja sosiaaliset tilanteet ovat lapselle vaikeita, kun lapsi saa näistä asioista myönteistä palautetta hyvin vähän, voi koulu muodostua ikäväksi paikaksi ja motivaatio oppimista kohtaan laskea. (Ahonen ym. 2008, 175.) Yliaktiivisuus ja impulsiivisuus voi johtaa myös aggressiiviseen käyttäytymiseen, joka aiheuttaa pelkoa ikätovereissa (Vilén ym. 2008, 289).

### **4.3.2 Toiminnanohjausongelma**

Toiminnanohjauksella tarkoitetaan kykyä säädellä omaa toimintaa. Toiminnanohjausongelmat voivat olla lapsella epätoivottua käyttäytymistä tai oppimisvaikeutta. Epätoivotulla käyttäytymisellä tarkoitetaan ikään nähden lapsellista käyttäytymistä. Toiminnanohjausvaikeudet voivat näkyä esimerkiksi työskentelyn aloittamisen vaikeutena, lapsi ei tiedä mitä tunnilla tehdään ensin ja sitten tämän jälkeen, vapaat tilanteet ja siirtyminen paikasta toiseen ovat vaikeita sekä ajan hahmottaminen on vaikeaa. (Peda.net 2011.) Tämä vaikeuttaa lapsen suoriutumista elämän eri alueilla. Puutteellinen kyky suunnitella tehtävien tekemistä vaikeuttaa lapsen oppimista. Lapselle sosiaaliset tilanteet sekä sääntöjen oppiminen ja niiden mukaan toimiminen tuottavat vaikeuksia. (Seppälä, Leskelä-Ranta, Nikkanen & Närhi 2011.)

### **4.3.3 Motoriset ongelmat**

Motorisista ongelmista voidaan käyttää myös nimitystä motorinen kömpelyys (Ahonen ym. 2005, 12). Lapsella, jolla on motorisia ongelmia, voi olla vaikeuksia motoriikan kehityksessä tai poikkeuksellista kömpelyyttä. Kehitysvammaisuus, aistivammat tai neurologinen häiriö ei liity motoriseen kehitysvaikeuteen. (Ahonen ym. 2005, 12; Vilén ym. 2006, 284.) Motoriikan kehityshäiriölle on tyypillistä motorisen toiminnan hitaus ja epätarkkuus. Liikkeiden ajoittaminen ja rytmisyyden löytäminen sekä monivaiheisten teh-

tävien suorittaminen on lapselle vaikeaa. Lihasvoiman käyttö tilanteeseen nähden voi olla joko liian vähäistä tai liian kovaa. (Ahonen ym. 2005, 12.)

Lapsen motoriset vaikeudet liittyvät usein aistihavaintojen laukaisemaan liiketoimintaan eli sensomotoriikkaan. Sensomotoriikassa lapsi käyttää aistejaan liikkumisen pohjana. Ongelmat voivat näkyä hahmotusvaikeutena, motoristen toimintojen yleisenä hitautena tai suunnittelun hitautena. Lapsella, jolla on motorisia vaikeuksia, on usein myös oppimisvaikeuksia. Oppimisvaikeudet ilmenevät kirjoittamaan oppimisessa, lukemisessa ja laskemisessa. Ylivilkkailla lapsilla esiintyy myös motorisia vaikeuksia muita lapsia enemmän. Motoriikan havainnointi on ylivilkkailla lapsilla vaikeaa. Vaikka lapsi liikkuu ja kiipeilee paljon, rauhallisissa liikuntasuorituksissa esimerkiksi kehonhallinnassa ja tasapainossa, voi olla vaikeuksia. (Vilén ym. 2006, 285.)

#### **4.4 Inklusio**

Laajasta näkökulmasta tarkasteltuna inklusiolla tarkoitetaan sitä, miten oppilaan oppimisen ja osallistumisen esteitä voidaan poistaa tai vähentää. Näitä esteitä voivat olla esimerkiksi oppilaan alkuperään, uskontoon, vammaisuuteen tai sosiaaliseen statukseen liittyvät asiat. Koulun sisällä voi olla myös esteitä, jotka liittyvät esimerkiksi opetusmenetelmiin tai opetuksen sisältöihin. Opetusmenetelmien ja opetuksen sisältöjen valitsemisessa tulee ottaa huomioon oppilaiden erilaisuus. Jos tämä jätetään huomioimatta ja oppiminen ei ole mielekästä, voi oppilaalle syntyä esteitä oppimiseen. Inklusion perusajatuksiin kuuluvat ainakin nämä viisi asiaa: kaikki voivat oppia, kaikki ovat erilaisia, kaikki kuulumme yhteisöön ja meillä on siinä rooli sekä erilaisuutta tulee arvostaa. (Väyrynen 2001, 18-19.) Oikealla tavalla toteutettuna inklusio edistää oppilaiden oikeudenmukaisuutta ja tasa-arvoista kohtelua (Lakkala 2009, 211).

Erityisongelmat ovat lisääntyneet viime aikoina ja kaikille lapsille ei ole paikkaa erityisryhmissä, eikä se ole edes tarpeellista. Inklusio on hyvä ja toimiva tapa kaikkien lasten osalta. Lapset, joilla on erityisiä tarpeita, tulisi ottaa huomioon jo esimerkiksi liikuntatuntien suunnittelussa. (Rinta ym. 2008, 12.) Koulujärjestelmässä lapset, jotka eivät erilaisuudellaan kuulu yleisopetuksen joukkoon, ohjataan erityisluokille (Väyrynen 2001, 26). Kouluryhmien kokoonpanon tulisi olla mahdollisimman heterogeeninen, koska



näin lapsi saa kokemuksia erilaisista käyttäytymistavoista. Lapset oppivat kokoajan käyttäytymisen malleja toisiltaan ja jos lapsi näkee suurimmaksi osaksi epäsuotuisaa käyttäytymistä, saattaa tämä vääristää lapsen mielessä kuvaa siitä mikä on hyväksyttävää käyttäytymistä. (Zimmer 2011, 143.)

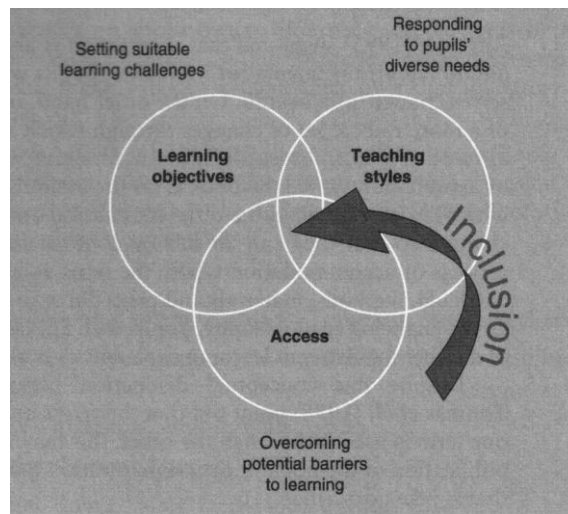
Inklusion onnistumiseen tukitoimet ovat hyviä apukeinoja. Inklusio on onnistunutta silloin, kun kaikki oppilaat voivat osallistua liikuntaan omista lähtökohdistaan, oppilaat kokevat sosiaalista yhteenkuuluvuutta liikuntaryhmässä ja ovat liikuntatunneilla fyysisesti aktiivisia. Tukitoimina voidaan pitää esimerkiksi kouluavustajia, vertaisoppilaiden läsnäoloa tai samanaikaisopettajuutta, jolloin kaksi tai useampi ohjaaja ohjaavat ryhmää. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 238.)

Inklusio antaa mahdollisuuden oppilaille, joilla on erityistarpeita, oppia esimerkiksi liikuntatunneilla samanikäisiltä oppilailta motorisia ja sosiaalisia taitoja. Erityistarpeita olevalla oppilaalla on näin paremmat mahdollisuudet luoda uusia ihmissuhteita muiden oppilaiden kanssa. Monella erityistarpeita omaavalla oppilaalla ei ole mahdollisuutta koulun ulkopuolella osallistua liikuntaan, mikä vähentää oppilaan sosiaalisten vuorovaikutustaitojen oppimista. Erityistarpeita omaavalla oppilaalla, joka on ollut mukana tavallisessa koulunkäynnissä, on paremmat mahdollisuudet selviytyä koulun ulkopuolella tapahtuvista sosiaalisista tehtävistä. (Rouse 2009, 3-4.)

Inklusion mahdollisuus vaatii kouluissa paljon rakenteellisia muutoksia ja myös kulttuurissa ja asenteissa on tapahduttava muutosta, jotta inklusio voisi toteutua. (Lakkala 2009, 213.) Yhteinen koulu kaikille tarkoittaa inklusiota. Tämä sisältää sen, että jokaisella lapsella on oikeus samaan kouluun ja opetussuunnitelmaan kuin muilla samanikäisillä lapsilla. Koululle inklusio on haaste, koska sen täytyy kehittää niin toimintaansa kuin opettajiensa osaamista. Opettajien täytyy pystyä kohtamaan erilaisuus ja antaa oppilaille tukea erityisvaikeuksissa. (Murto 2001, 39.) Opettajien sitoutuminen inklusiivisen koulun ideaan on tärkeää, koska hyvilläkään resursseilla ei saada tulosta jos aikuisilta puuttuu sitoutuminen inklusioon (Naukkarinen & Ladonlahti 2001, 113). Koulun onnistuminen inklusioissa edellyttää yleisopetuksen eriyttämistä ja oppilaiden arvioinnin sujuvaa toimintaa, näin pystytään vastaamaan oppilaiden yksilöllisiin tarpeisiin. Koulussa, jossa inklusio on otettu tavaksi toimia, pyritään kehittämään opetusta taval-

lisissa luokissa sellaiseksi, että pystytään vastaamaan heterogeenisen oppilasluokan tarpeisiin. (Naukkarinen & Ladonlahti 2001, 98-99.)

Inklusion tulee vastata oppilaiden tarpeita. Tähän päästään kiinnittämällä huomiota kansallisen inklusion strategian mallin kolmeen ympyrään, jotka sisältävät oppimistavoitteet, opetustyylin ja osallistumisen. (Kuva 1.) Inklusio tapahtuu näiden kolmen asian yhdistymisen keskipisteessä. (Frederickson & Cline 2009, 72.)



Kuva 1. Inklusion kansallisen strategian kolme ympyrää (Frederickson & Cline 2009, 72)

## 5 Liikunnan ohjaaminen

Liikunnanohjaajan tärkein työväline on hänen persoonansa (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 54). Empaattisuus, elävä ja ymmärtävä esiintymistaito sekä kyky nähdä opetukselliset ongelmat opittavan asian ja lapsen kannalta ovat suosituimpia persoonallisuuspiirteitä. Kokonaisuuden hallinta on tehokkaan ohjauksen välttämätön edellytys. Tämä sisältää opetusjärjestelyjen joustavat muutokset ja opetuksen suunnittelun. Ohjaajalla tulee olla opetukselliset perustaidot halussa, jotta liikuntatunti voisi olla laadukas ja toimiva kokonaisuus. Ilman opetettavan sisällön tuntemista ohjaaja ei voi ymmärtää opetettavan asian peruseriaatteita. Luodakseen hyvän oppimisympäristön ohjaajan tulee suhtautua lapsiin rehellisesti, kunnioittavasti ja yksilöllisyyttä arvostaen. (Numminen & Laakso 2010, 34-35.) Liikuntatunnin ohjaamisessa on kiinnitettävä erityisesti huomiota turvallisuuteen (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007, 107).

### 5.1 Liikuntatunnin suunnittelu

Ohjaajan tehtävänä on luoda lapsille miellyttävä ilmapiiri liikkua ja suunnitella harjoitteet vastaamaan ikäryhmän tarpeita fyysisesti, sosiaalisesti, tiedollisesti ja taidollisesti. Liikunnan tulee olla ennen kaikkea lasten mielestä hauskaa ja oppimisen nautinnollista. Liikuntatunneilla ei saa olla toimettomia hetkiä ja jonottamista, koska nämä asiat saattavat aiheuttaa tilanteen hallinnan heikkenemisen. (Autio & Kaski 2005, 10; 63.) Ohjaajien tehtävänä on antaa lapsille sellaiset asenteet liikuntaa kohtaan, jotka mahdollistavat liikunnallisen elämäntavan syntymisen (Autio & Kaski 2005, 56; Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 41).

Liikuntatunnin hyvä suunnittelu on tärkeää. Mitä parempi suunnitelma ohjaajalla on, sitä johdonmukaisemmin, joustavammin ja tehokkaammin hän pystyy liikuntatunnilla toimimaan. Suunnittelun avulla liikuntatilanteesta tulee monipuolinen, ajankäyttö on tarkoituksenmukaista ja toimintaa on helpompaa muuttaa tilanteen mukaan. Huolellinen suunnittelu lisää myös turvallisuutta. (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 38.) Suunnittelulla saadaan aikaan liikuntatunnille selkeä rakenne. Tämä auttaa oppilaita parempiin oppimistuloksiin. Erityisesti oppilaat, joilla on oppimisen tai tarkkaavaisuuden on-

gelmia hyötyvät liikuntatuntien selkeästä rakenteesta. (Huovinen & Rintala 2007, 196.) Ohjaajan on hyvä tutustua ryhmään, jos vain mahdollista, ennen liikuntatuntien pitämistä ja tehdä varasuunnitelmia ongelmatilanteita varten (Autio & Kaski 2005, 63).

Ohjaajan tulee muistaa liikuntatuntia suunnitellessa, että liikuntatuntien soveltaminen yhdelle oppilaalle tai oppilasryhmälle ei saa tapahtua toisten oppilaiden kustannuksella. Tästä voi seurata oppilaiden keskinäisen suvaitsevaisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunteen vähenemistä. Tärkeänä periaatteena on, että liikuntatunnit pidetään normaalin opetuksen yhteydessä aina, kun se vain on mahdollista. (Heikinaro-Johansson & Kolka 1998, 12-13.)

## **5.2 Erityistarpeiden huomioiminen liikunnassa**

Selkeällä tunnin rakenteella autetaan oppilaita suuntaamaan tarkkaavaisuutensa opetuksen sisältöön, havainnoimaan suorituksen kannalta olennaiset asiat ja arvioimaan omaa oppimistaan. Selkeä tunnin rakenne on erityisen tärkeä silloin, kun oppilailla on havaitsemiseen tai tarkkaavaisuuteen liittyviä oppimisen vaikeuksia. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 53.) Rintala, Huovinen ja Niemelä (2012, 53) toteavat, että rakenteeltaan selkeä liikunnanopetus auttaa erityistä tukea tarvitsevan oppijan lisäksi kaikkia ryhmän jäseniä osallistumaan ja keskittymään opetukseen. Rutiinit ovat oppilaille tärkeitä, koska ne auttavat oppimista ja helpottavat siirtymistä tehtävästä toiseen. Rutiineilla luodaan turvallisuuden tunnetta, koska oppilaat pystyvät ennakoimaan tunnin kulkua. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 56.)

Mikäli halutaan liikunnalla vaikuttaa oppilaan sosiaalisen kanssakäymisen edistämiseen, tulee ohjauksessa ottaa huomioon vuorovaikutus ja yhteistoiminta, mahdollisuus oma-toimisuuteen, sosiaalisuuden opettaminen ja kilpaileminen. Opettajakeskeinen opetus ei anna tilaa sosiaaliselle oppimiselle, mutta liikunta antaa hyvät mahdollisuudet yksilöiden väliseen toimintaan oikeilla opetusmenetelmillä. Sosiaalisuutta voidaan opettaa kiinnittämällä huomiota oikeanlaiseen käyttäytymiseen ja antamalla oikeanlaisesta toiminnasta lapselle palautetta. Liikuntatilanteissa kannattaa kiinnittää huomiota lasten väliseen kilpailuun, koska kilpailun ylikorostaminen rajoittaa lapsen sosiaalista kehitystä. (Telama & Polvi 2005, 637-638.)

Ohjaajan ja oppilaan välinen positiivinen vuorovaikutus on tärkeää, jotta oppilaiden innostus liikuntataitojen harjoitteluun ja aktiiviseen osallistumiseen säilyy. Liikuntatunnilla ohjaajan on tärkeää kuunnella oppilaita ja antaa huomioita oppilaille muulloinkin kuin ainoastaan korjaavissa tilanteissa, koska huomion antamisen on huomattu vähentävän häiriökäyttäytymistä. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 238.)

Eriyttämällä tarkoitetaan oppilaan opetuksellista tietoista ja tarkoituksen mukaista erilaista käsittelyä opetustilanteessa. Eriyttämiseen on monenlaisia vaihtoehtoja esimerkiksi liikuntatunnilla oppilaat tekevät oman tason mukaisia tehtäviä tai välineitä sovelletaan oppilaiden tarpeiden mukaan. Yksilöllisen liikunnanopetuksen lisäksi liikuntatunneilla olisi hyvä hyödyntää vuorovaikutuksellisia ja ongelmanratkaisukeskeisiä työtapoja, jotta kaikki oppilaat saisivat mahdollisuuden osallistua liikunnanopetukseen ryhmän jäsenenä. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 245.)

### **5.3 Ryhmien muodostaminen**

Ryhmän ohjaamiseen vaaditaan tilanne tajua ja kykyä havainnoida sekä eritellä ryhmässä tapahtuvia asioita. Ohjaajan tulisi kiinnittää huomiota ryhmän toimintaan kokonaisuutena, yksilöiden toimintaan ja jäsenten väliseen vuorovaikutukseen. Ohjaajalta vaaditaan mukautumista erilaisiin tilanteisiin ja ihmisiin. (Rovio, Nikkola & Salmi 2009, 286-287.) Viihdyttävää liikuntaa organisoidessa ohjaajan on tärkeää ymmärtää ryhmässä tapahtuvia asioita. Kiinnitettäessä huomiota ryhmän jäsenten väliseen toimintaan, pystytään lisäämään liikunnan mukavuutta, jolla voidaan luoda oppilaille liikunnasta elämäntapa. (Lintunen & Rovio 2009, 14.)

Ryhmän koko vaikuttaa ryhmän luonteeseen. Ryhmän koko riippuu sen perustehtävästä. (Niemistö 1999, 57.) Liikuntaa ohjattaessa ryhmän kokoon tulisi kiinnittää huomiota, koska suuremman ryhmän organisoiminen on pienempää ryhmää haasteellisempaa. Pienemmässä ryhmässä piiloutuminen on vaikeampaa, joten oppilaiden on pakko osallistua liikuntatunnilla. Tämä lisää oppilaiden osallistumista, yksimielisyyttä ja motivaatiota. (Saarinen-Kauppinen & Rovio 2009, 32-33.) Pienessä ryhmässä yksilöt nousevat helpommin esiin ja ryhmän on helpompi saada yhteistyö toimimaan (Niemistö 1999, 57).

Huovinen ja Heikinaro-Johansson (2006) kertovat, että heterogeenisten oppilasryhmien liikunnanopetusta koskevissa tutkimuksissa on saatu rohkaisevia tuloksia yhteistoiminnallisuuteen pyrkivästä ja liikunnan sosiaalisia tavoitteita korostavasta opetuksesta. Tutkimuksissa opetuksessa on kiinnitetty huomiota liikkumista tukevan oppimisympäristön luomiseen. Näin ryhmästä saatava positiivinen voima saadaan myös niiden oppilaiden tueksi, joilla on keskittymisen vaikeuksia. Eriyttämisen sijaan on keskitytty lisäämään oppilaiden aktiivisuutta, yhdessä tekemistä ja ongelmanratkaisukykyä vaativiin tehtäviin. Tutkimuksissa on havaittu, että tällaiset menetelmät ovat lisänneet kaikkien oppilaiden fyysistä aktiivisuutta. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 245.)

## 6 Tutkimuksen tavoite ja tutkimusongelmat

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia kuinka pienluokan oppilaat hyötyisivät vertaisluokan läsnäolosta liikuntatunneilla. Liikuntatunneilla haluttiin seurata pienluokan oppilaiden sosiaalisen käyttäytymisen kehitystä ja aktiivisuuden lisääntymistä liikuntatilanteissa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tukea pienluokan oppilaiden liikuntataitojen ja sosiaalisten taitojen kehittymistä liikunnan ja vertaisoppilaiden avulla. Tutkimus toteutettiin suunnittelemalla ja ohjaamalla 3. vuosiluokan opetussuunnitelman mukaiset liikuntatunnit pienluokan ja vertaisluokan oppilaista muodostetulle ryhmälle. Liikuntatunneilla keskityttiin luomaan mukava ja luotettava liikkumisympäristö oppilaille.

Tutkimusongelmat:

1. Kuinka pienluokan oppilaiden liikuntataidot kehittyvät projektin aikana?
2. Kuinka pienluokan oppilaiden sosiaaliset taidot kehittyvät?
3. Kuinka oppilaiden mielipiteet liikuntaa kohtaan muuttuvat projektinaikana?

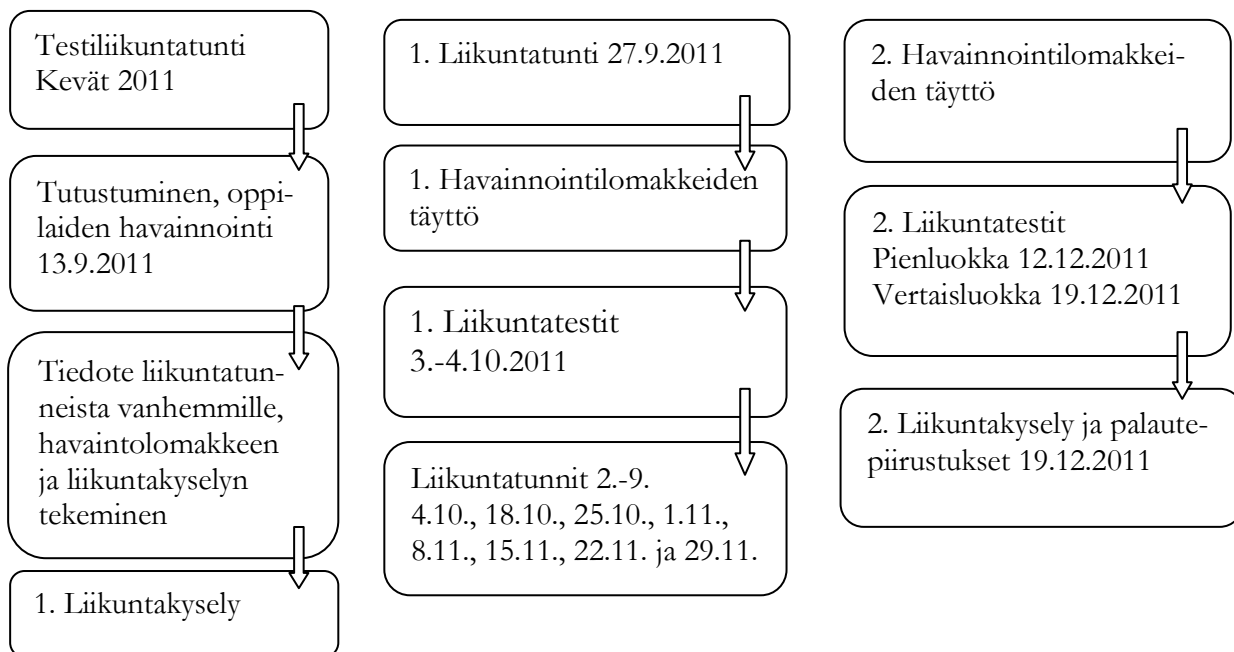
## 7 Tutkimuksen toteutus

Opinnäytetyössä liikuntataitojen kehittymistä seurataan tekemällä liikuntatestit projektia ennen ja tämän jälkeen. Vertaisluokan vaikutusta pienluokan oppilaiden sosiaalisten taitojen kehittymiseen seurataan täyttämällä havainnointilomake pienluokan oppilaista projektia ennen ja tämän jälkeen. Oppilaiden mielipiteiden muuttumista liikuntaa ja liikuntatunteja kohtaan seurataan liikuntakyselyn avulla, jonka oppilaat täyttävät projektia ennen ja tämän jälkeen.

Idea tähän opinnäytetyöhön saatiin tutulta erityisopettajalta alkuvuodesta 2011. Keväällä 2011 pidettiin Puistolän ala-asteen pienluokan oppilaille yksi puolitoista tuntia kestävä testiliikuntatunti. (Liite 1.) Näistä oppilaista kuusi oli syksyllä aloitetussa opinnäytetyöprojektissa mukana. Testiliikuntatunnin tarkoituksena oli saada tietoa pienluokan lapsista ja apua opinnäytetyön liikuntatuntien suunnitteluun. Testiliikuntatunnin aikana havainnoitiin lasten käyttäytymistä, motorisia taitoja ja liikunnallista aktiivisuutta.

Tarkoituksena oli, että erityisopettaja, jolta idea opinnäytetyöhön saatiin, olisi ollut mukana projektin alkaessa syksyllä. Tämä ei kuitenkaan onnistunut, koska kyseinen erityisluokanopettaja oli kesän aikana vaihtanut työpaikkaa. Onneksi kyseisen pienluokan uusi erityisopettaja oli valmis osallistumaan opinnäytetyöprojektiin ja näin voitiin jatkaa projektia. Opettajavaihdon takia testiliikuntatunnista oli projektille hyötyä siinä, että osa oppilaista tuli tutuiksi ja tunnin aikana saatiin vinkkejä pienluokan liikuntatunnin ohjaamiseen.





Kuvio 1. Tutkimuksen toteutuksen vaiheet

Kesällä 2011 etsittiin lähdemateriaalia taustaosan kirjoittamiseen ja liikuntatesteihin sekä tehtiin alustavaa suunnitelmaa liikuntatuntien sisällöstä. Syksyllä 2011 projekti aloitettiin havainnoimalla molempien luokkien yhteinen liikuntatunti, jonka erityisopettaja ja vertaisluokan liikunnanopettaja ohjasivat. Havainnointi tehtiin, koska ryhmästä ei ollut vielä tarpeeksi tietoa. Havainnoinnilla haluttiin selvittää luokkien välistä yhteistyötä, oppilaiden mielenkiinnon kohteita liikuntatunnilla sekä oppilaiden välisiä eroja liikuntataidoissa, koska tämä helpottaa liikuntatuntien suunnittelua. Samalla tutustuttiin pienluokan uuteen erityisopettajaan ja vertaisluokan liikunnanopettajaan. Erityisopettajan kanssa keskusteltiin hänen odotuksistaan projektia kohtaan ja selvitettiin liikuntatuntien toimintatapoja. Opettajien toiveena oli, että liikuntatuntien sisällön tulisi olla 3. luokan opetussuunnitelman (Liite 2.) mukaista toimintaa ja liikuntatunnit pidettäisiin ulkona niin kauan kuin säät sallisivat, jotta sisäliikuntakaudesta ei tulisi liian pitkä. Muilta osin liikuntatuntien suunnittelu ja toteutus oli hyvin vapaamuotoista. (Kuvio 1.)

Koulun rehtorin kanssa selvitettiin, minkälainen lupa oppilaiden vanhemmilta pitäisi saada opinnäytetyöprojektin toteuttamista varten. Rehtorin mielestä vanhemmilta ei tarvinnut kysyä lupaa, vaan pelkkä ilmoitus asiasta riittää. Ennen projektin liikuntatestien alkumittausta ja liikuntatunteja oppilaiden vanhemmille tehtiin tiedote, jossa ilmoitettiin projektista ja motorisista testeistä. (Liite 3.)

## **7.1 Projektin kohderyhmä**

Liikuntatunneille osallistui kaksi luokkaa, yhteensä 29 oppilasta. Oppilaat kävivät projektin aikaan kolmatta vuosiluokkaa eli iältään he olivat 9-10-vuotiaita. Vertaisluokan oppilaita oli 19, joista yhdeksän tyttöä ja kymmenen poikaa. Luokkien lapset eivät ole toimineet ryhmänä ennen yhteisiä liikuntatunteja. Pienluokan oppilaita oli kymmenen, joista kolme tyttöä ja seitsemän poikaa. Pienluokan oppilaiden oppimisvaikeudet liittyvät ylivilkkauteen, tarkkaavaisuuteen, hahmotus- ja keskittymishäiriöön, toiminnanohjaus- ja itsesäätelyongelmiin sekä motorisiin ongelmiin. Jokaisella pienluokan oppilaalla on erityisopetuspäätös. Erityisopetuspäätös on perusopetuslain säätelemä virallinen päätös, jossa päätetään opetuksen kannalta merkittävät asiat, kuten pääsääntöinen opetusryhmä (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 230).

## **7.2 Liikuntatunnit**

Liikuntatuntien jaksosuunnitelma tehtiin ennen projektin aloittamista. Projektin aikana jaksosuunnitelmaa muokattiin, koska siirsimme liikuntatunnit ulkoa sisälle. (Liite 4.) Liikuntatunteja oli tarkoitus pitää kymmenen kertaa, mutta yksi liikuntatunti sattui olemaan samaan aikaan koulun liikuntapäivän kanssa, joten liikuntatunteja pidettiin yhteensä yhdeksän kertaa. Liikuntatunti pidettiin kerran viikossa tiistaisin klo 12.30-14.00. Liikuntatunti oli pituudeltaan 90 minuuttia.

Liikuntatunnit päätettiin järjestää 29 oppilaan ryhmänä. Liikuntatunneilla oli mukana kaksi opettajaa, koulunkäyntiavustaja ja liikunnanohjaajaopiskelija (projektin vetäjä). Neljännen liikuntatunnin jälkeen jaettiin luokka kahteen osaan, koska oppilaat eivät pystyneet toimimaan omien liikuntataitojensa mukaisesti näin suuressa ryhmässä. Ryhmä jaettiin kahteen osaan niin, että molemmissa ryhmissä oli sekä pienluokan että vertaisluokan oppilaita. Liikuntatunnit päätettiin pitää liikuntasaleissa, koska siellä oppilaat pysyvät paremmin hallinnassa. Jako kahteen ryhmään sujui helposti, sillä molemmilla luokilla oppilaat oli jaettu kahteen ryhmään luokkatilanteita varten. Liikuntatunnit oli mahdollista toteuttaa sisätiloissa, koska koululla oli kaksi liikuntasalia. Järjestyksessään 5.-8. liikuntatunneilla projektin vetäjä ja erityisopettaja ohjasivat voimistelua koulun pienessä liikuntasalissa. Samaan aikaan vertaisluokan liikunnanopettaja ja koulunkäyn-

tiavustaja ohjasivat koripalloa koulun isossa liikuntasalissa, eli kahtena viikkona toteutettiin sama tuntisuunnitelma molemmille ryhmille. Viimeinen liikuntatunti pidettiin 29 oppilaan ryhmänä, koska voimistelurata suunniteltiin koulun isompaan liikuntasaliin.

Jokaiseen liikuntatuntiin sisällytettiin ryhmä- ja parityöskentelyharjoituksia, jotta oppilaat saivat harjoitusta yhdessä toimimiseen. Lisäksi liikuntatunnit pyrittiin suunnittelemaan niin, että aikaa ei kuluisi turhaan odotteluun. Lähtökohta liikuntatunneilla oli se, että liikunta on mukavaa. Jokaisesta liikuntatunnista tehtiin tuntisuunnitelma, joka lähetettiin liikuntatuntia edeltävänä päivänä erityisopettajalle ja vertaisluokan liikunnanopettajalle sähköpostilla. (Liite 5.)

### 7.3 Motoriset testit

Motoristen taitojen testaamiseen käytettiin APM-testistön motoristen perustaitojen mittariston osia. (Liite 6.) APM-testistö on tehty alle kouluikäisten lasten havaintomotorisia ja motorisia perustaitoja mittaavaksi apuvälineeksi. (Numminen 1995.) Testien ajateltiin sopivan pienluokan oppilaille, koska osalla oppilaista on motorisia ongelmia. Motorisista testeistä kuperkeikka, potku kohteeseen, laukka ja yhdellä jalalla seisominen olivat liian helppoja vertaisluokan oppilaille, mutta testit tehtiin myös heille vertailutulosien saamiseksi.

Taulukko 1. Motorisella testillä mitattavat taidot

Motorinen testi	Mittaa
Tasaponnistushyppy eteen	Motorista kuntoa
Heitto-kiinniotto-yhdistelmä	Motorisia perustaitoja
Potku kohteeseen	Motorisia perustaitoja
Tasajaloin hyppely	Ketteryyttä
Seisominen yhdelläjalalla	Tasapainoa
Laukka	Rytmiä
Kuperkeikka	Symmetristä vartalon hallintaa

Motorisiin testeihin valittiin motorista kuntoa mittaava tasaponnistushyppy eteenpäin, motorisia perustaitoja mittaavat heitto-kiinniotto-yhdistelmä ja potku kohteeseen, ketteryyttä mittaava tasajaloin hyppely, tasapainoa mittaava seisominen yhdellä jalalla, rytmiä mittaava laukka sekä symmetristä vartalon hallintaa mittaava kuperkeikka eteen. (Taulukko 1.)

Nämä testit valittiin, koska haluttiin mitata monipuolisesti lasten liikuntataitoja. Suunnitteluvaiheessa testeihin tehtiin pieniä muutoksia. Muutoksilla haluttiin vaikeuttaa testejä, koska testistö on tehty alle kouluikäisille, joten testit saattoivat olla liian helppoja myös pienluokan oppilaille. Motoristen testien muutokset olivat niin pieniä, että niillä ei ollut vaikutusta testien suorittamiseen. Tämän takia koetestausta ei tarvinnut suorittaa ennen testien pitämistä. Testejä vaikeutettiin siten, että heitto-kiinniotto-yhdistelmä -testissä käytettiin koripalloa ja potku kohteeseen -testissä jalkapalloa. Ohjeen mukaan näissä testeissä olisi pitänyt käyttää pehmpalloa. Potku kohteeseen -testin ohjeessa on kolme osiota: paikaltaan potkaisu kohteeseen, juoksusta potkaisu kohteeseen ja potkaisu kohteeseen niin, että sekä pallo että lapsi liikkuvat. Tästä testistä jätettiin paikalta potkaisu kohteeseen kokonaan pois, koska tämä testi vaikutti liian helpolta tämänikäisille lapsille. Seisominen yhdellä jalalla -testiä muokattiin niin, että 20s hyväksytty suoritus muutettiin 40s mittaiseksi, jotta oppilaan suoritus on hyväksytty.

### **7.3.1 Testien esittely**

Alku ja lopputesteissä oppilaiden motivointikeinona käytettiin sporttipassia. Oppilaan suoritettua motoriset testit kokonaisuudessaan sai hän omaan sporttipassiin valitseman-  
sa tarran. Sporttipassilla haluttiin lisätä oppilaiden mielenkiintoa motorisia testejä kohtaan, koska näin oppilaat saattavat suorittaa testit paremmin. Lisäksi haluttiin antaa oppilaille muisto opinnäytetyöprojektista. (Liite 7.)

Tasaponnistushyppy eteen -testi suoritettiin siten, että oppilas seisoj jumppapatjan kaapeammalla sivulla ja hyppäsi tasajaloin patjalle niin pitkälle kuin pystyi. Patjaan oli kiinnitetty mittanauha, jolla hypätty matka mitattiin. Oppilas suoritti hypyn kaksi kertaa ja näiden tulosten keskiarvosta saatiin oppilaan suorituksen tulos. Heitto-kiinniotto-yhdistelmä -testi suoritettiin siten, että oppilas seisoj merkkiviivan takana ja heitti koripallon seinään punaiselle merkille. Tämän jälkeen annettiin pallon pompata kerran latti-  
aan, jonka jälkeen oppilas otti pallon kiinni. Tämä tehtiin kymmenen kertaa ja jokainen kiinnisaatu heitto on hyväksytty suoritus. Tasajaloin hyppelyssä oppilas hyppi tasajalkaa lattiassa olevan merkin yli viisitoista kertaa ja tästä otetaan aika. Lattiassa oleva merkki oli 12cm x 30cm kokoinen. Oppilas suorittaa hyppelyn kaksi kertaa ja näiden tulosten

keskiarvosta saatiin oppilaan tulos. Tarkkuusheitossa oppilas heitti kahdelta eri etäisyydeltä tauluun kolme palloa, yhteensä kuusi palloa. Taulussa oli sisäkkäin kolme ympyrää, joista pienimmästä saa kolme pistettä, keskimmäisestä kaksi pistettä ja uloimmasta yhden pisteen. Heittojen pistemäärät laskettiin yhteen ja tästä syntyy testin tulos. Suurin pistemäärä, jonka oppilas voi testistä saada, oli 18 pistettä. Laukka -testissä oppilasta pyydettiin laukkaamaan eteenpäin ja sivuttain. Kuperkeikka testissä oppilas teki kuperkeikan patjalle. Yhdellä jalalla seisominen testissä oppilasta pyydettiin seisomaan yhdellä jalalla paikallaan niin kauan kuin jaksoi.

Tasaponnistushyppy eteen, tasajaloin hyppely, heitto-kiinniotto-yhdistelmä ja tarkkuusheitto tuloksien alku- sekä loppumittausten keskiarvojen väliset erot vertailtiin Microsoft Excel -ohjelman t-testiä käyttäen. Tulosten analysoinnissa käytettiin merkitsevyystasoa  $P < 0,05$ . Potku kohteeseen, kuperkeikka, laukka ja seisominen yhdellä jalalla -testien tulokset arvioitiin siten, että jos suorituksen ollessa oikea tai yhdellä jalalla seisomisen onnistuessa yli 40s, oppilaan suoritus on hyväksytty, eli ”kyllä”. Hylätystä oppilaan suorituksesta tuli merkintä ”ei”.

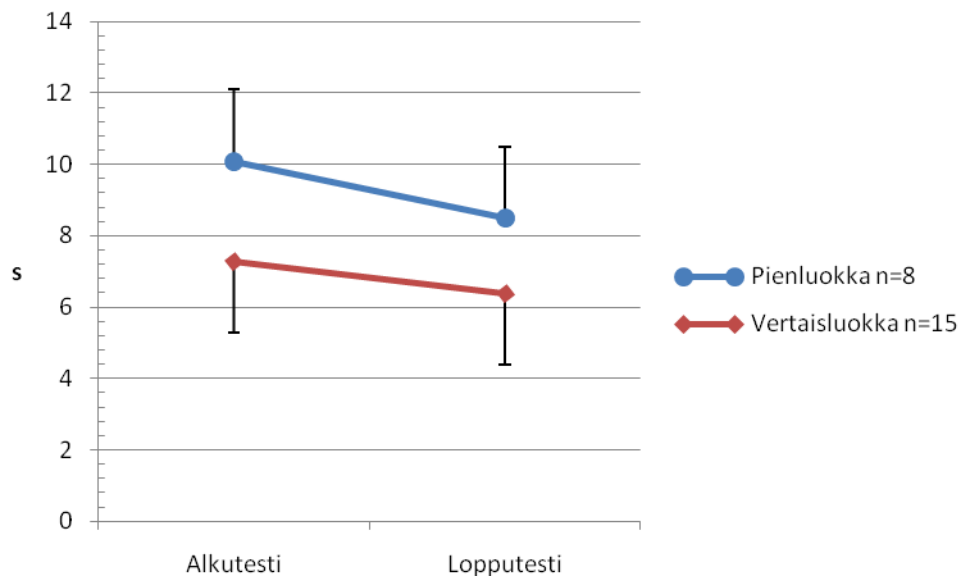
### 7.3.2 Toteutus

Tarkkuusheittotaulu, tasajaloin hyppelyn merkki ja heitto-kiinniotto-yhdistelmän heit-  
tomerkki sekä sporttipassi valmistettiin ennen motorisia testejä. Ohjeet näiden testaus-  
välineiden tekemiseen saatiin APM-testistön motoristen perustaitojen mittauksen oh-  
jeista. Sporttipassiin tekemiseen käytettiin mielikuvitusta ja atk-taitoja.

Motoriset testit toteutettiin oppilaille kaksi kertaa samanlaisena. Testien toteutus tapah-  
tui syksyllä projektin ensimmäisen liikuntatunnin jälkeen ja projektin jälkeen ennen jou-  
lua 2011. Näin saatiin tietoa siitä, onko oppilaiden liikuntataidoissa tapahtunut muutos-  
ta. Testit toteutti projektin vetäjä kahtena päivänä syksyllä ja ennen joulua, oppilaiden  
koulupäivän aikana. Testipaikkana toimi koulun pieni liikuntasali.

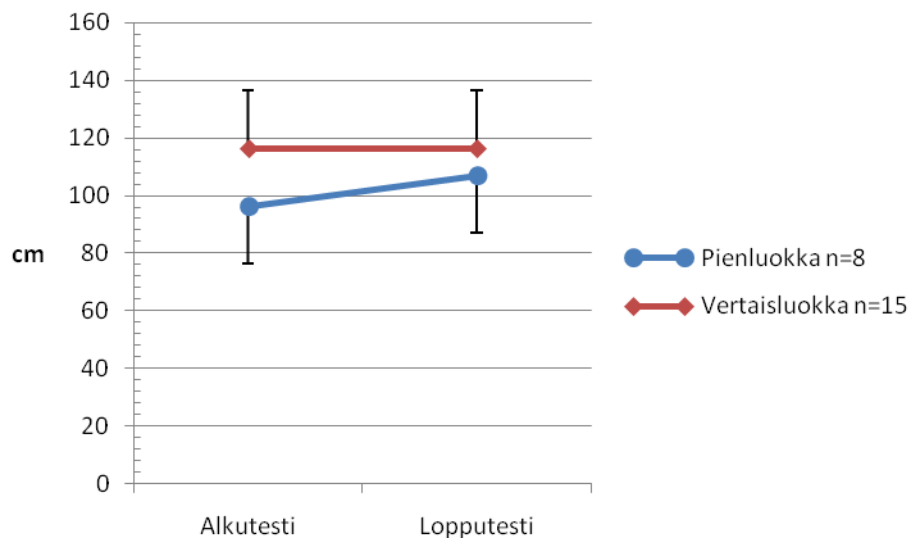
Pienluokan oppilaille haluttiin luoda rauhallinen testiympäristö, joten liikuntasalissa oli  
yksi oppilas kerrallaan suorittamassa testiä. Näin saatiin estettyä häiriö, joka olisi voinut  
aiheutua kaverista. Vertaisluokan oppilaita motorisissa testissä oli kolme yhtä aikaa,  
joista yksi kerrallaan suoritti testit kokonaisuudessaan muiden oppilaiden seuratessa  
rauhallisesti sivusta. Tällä tavoin saatiin testit toteutettua nopeammin ilman odottelua.

### 7.3.3 Tulokset



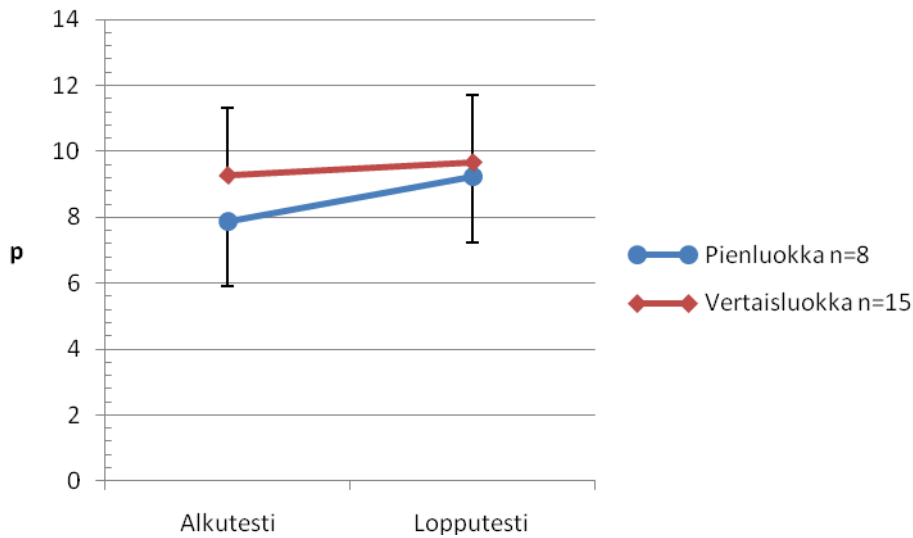
Kuvio 2. Tasajaloin hyppely -testin alku- ja lopputestien tulokset sekunteina pienluokalta ja vertaisluokalta

Tasajaloin hyppely -testin tulokset paranivat pienluokalla ja vertaisluokalla lopputestissä. Molempien luokkien testituloksien muutokset ovat tilastollisesti merkittäviä. Pienluokan tulospaarannus ( $P=0,025$ ) ja vertaisluokan tulospaarannus ( $P=0,019$ ). (Kuvio 2.)



Kuvio 3. Tasaponnistushyppy eteen -testin alku- ja lopputestien tulokset pienluokalta ja vertaisluokalta

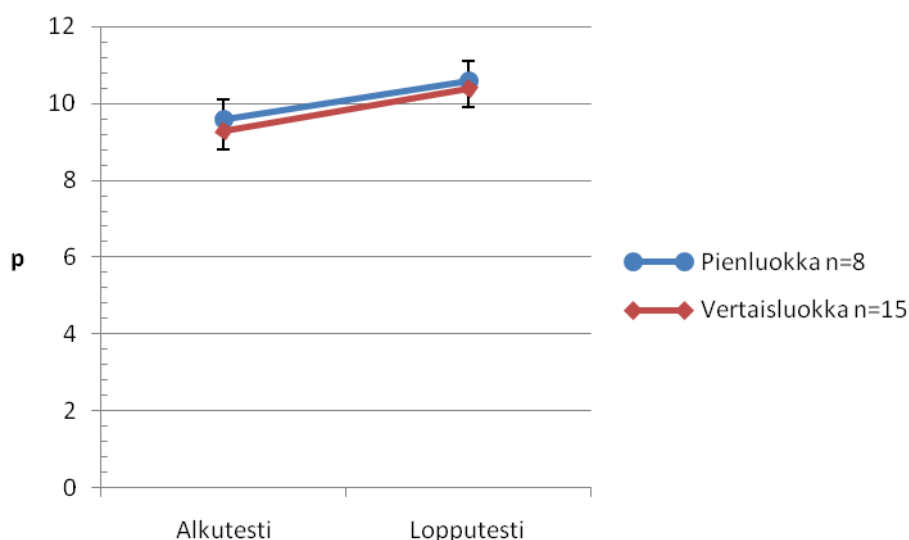
Tasaponnistushyppy eteen -testin tulos parani pienluokalla lopputestissä. Vertaisluokan oppilaiden tuloksessa ei tapahtunut muutoksia. Tuloksien muutokset eivät ole tilastollisesti merkittäviä. (Kuvio 3.)



Kuvio 4. Heitto-kiinniott-yhdistelmä -testin alku- ja lopputestien pisteet pienluokalta ja vertaisluokalta

Heitto-kiinniott-yhdistelmä -testin tuloksissa molemmilla luokilla on tapahtui pientä parannusta. Pienluokan oppilaiden lopputesteissä tapahtunut muutos oli suurempaa kuin vertaisluokan oppilailla. Tuloksien muutokset eivät ole tilastollisesti merkittäviä. (Kuvio 4.)





Kuvio 5. Tarkkuusheittotestin alku- ja lopputestien pisteet pienluokalta ja vertaisluokalta

Tarkkuusheittotestin tulokset paranivat pienluokan ja vertaisluokan oppilailla lopputestissä. Molempien luokkien oppilaiden tulokset ovat hyvin lähellä toisiaan ja tulokset ovat parantuneet lopputesteissä. Tuloksien muutokset eivät ole tilastollisesti merkittäviä. (Kuvio 5.)

Taulukko 2. Seisominen yhdellä jalalla -testin alku- ja lopputestien tulokset pienluokalta ja vertaisluokalta (f)

		Pienluokka		Vertaisluokka				Kaikki yhteensä
		Tytöt	Pojat	Tytöt ja Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt ja Pojat	
Alkutesti	Kyllä	1	1	2	7	5	12	14
	Ei	2	4	6	1	3	4	10
Lopputesti	Kyllä	1	4	5	8	6	14	19
	Ei	2	1	3	0	2	2	5

Seisominen yhdellä jalalla alku- ja lopputestissä yli puolet molempien luokkien oppilaista sai hyväksytyn suorituksen. Pienluokan pojista suurin osa sai hyväksytyn suorituksen lopputestissä ja pienluokan tytöillä ei tapahtunut testeissä muutoksia. Vertaisluokan oppilaista suurin osa sai hyväksytyn suorituksen alkutestissä. Lopputestissä kaikki vertaisluokan tytöt saivat hyväksytyn suorituksen. (Taulukko 2.)

Taulukko 3. Kuperkeikka eteen -testin alku- ja lopputestien tulokset pienluokalta ja vertaisluokalta (f)

		Pienluokka		Vertaisluokka				Kaikki yhteensä
		Tytöt	Pojat	Tytöt ja Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt ja Pojat	
Alkutesti	Kyllä	0	4	4	8	5	13	18
	Ei	3	1	4	0	3	3	7
Lopputesti	Kyllä	3	4	7	8	8	16	23
	Ei	0	1	1	0	0	0	1

Kuperkeikka eteen -testin alku- ja lopputestissä suurin osa molempien luokkien oppilaista sai hyväksytyn suorituksen. Lopputestissä kaikki tytöt ja vertaisluokan pojat saivat hyväksytyn suorituksen. Vain yksi pienluokan poika ei saanut hyväksyttyä tulosta lopputestissä. Alkutestissä vertaisluokan pojista suurin osa ja kaikki vertaisluokan tytöt saivat hyväksytyn suorituksen. Pienluokan tytöistä kukaan ei saanut hyväksyttyä suoritusta alkutestissä ja pienluokan pojilla ei tapahtunut lopputestissä muutoksia. (Taulukko 3.)

Taulukko 4. Laukka eteen -testin alku- ja lopputestien tulokset pienluokalta ja vertaisluokalta (f)

		Pienluokka		Vertaisluokka				Kaikki yhteensä
		Tytöt	Pojat	Tytöt ja Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt ja Pojat	
Alkutesti	Kyllä	2	3	5	7	6	13	18
	Ei	1	2	3	1	2	3	6
Lopputesti	Kyllä	3	4	7	8	7	15	22
	Ei	0	1	1	0	1	1	2

Laukka eteen -testin alku- ja lopputestissä suurin osa molempien luokkien oppilaista sai hyväksytyn suorituksen. Lopputestissä kaikki tytöt sai hyväksytyn suorituksen ja vain kahdelta pojalta jäi saamatta hyväksytty suoritus. (Taulukko 4.)

Taulukko 5. Laukka sivuttain -testin alku- ja lopputestien tulokset pienluokalta ja vertaisluokalta (f)

		Pienluokka		Vertaisluokka				Kaikki yhteensä
		Tytöt	Pojat	Tytöt ja Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt ja Pojat	
Alkutesti	Kyllä	2	5	7	8	8	16	23
	Ei	1	0	1	0	0	0	1
Lopputesti	Kyllä	3	4	7	8	8	16	23
	Ei	0	1	1	0	0	0	1

Laukka sivuttain -testissä alku- ja lopputestissä suurin osa molempien luokkien oppilaista sai hyväksytyn suorituksen. Pienluokan oppilaista hylätyn suorituksen sai alkutestissä yksi tyttö ja lopputestissä yksi poika. Vertaisluokalta kaikki oppilaat saivat hyväksytyn suorituksen alku- ja lopputestissä. (Taulukko 5.)

Taulukko 6. Juosten potkaisu paikallaan olevaan palloon -testin alku- ja lopputestien tulokset pienluokalta ja vertaisluokalta (f)

		Pienluokka		Vertaisluokka				Kaikki yhteensä
		Tytöt	Pojat	Tytöt ja Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt ja Pojat	
Alkutesti	Kyllä	2	5	7	8	8	16	23
	Ei	1	0	1	0	0	0	1
Lopputesti	Kyllä	2	5	7	8	8	16	23
	Ei	1	0	1	0	0	0	1

Potkaisu liikkuvaan palloon -testin alku ja -lopputestissä suurin osa molempien luokkien oppilaista sai hyväksytyn suorituksen. Testin tulokset eivät muuttuneet pienluokalla ja vertaisluokalla lopputestissä. (Taulukko 6.)

Taulukko 7. Potkaisu juoksusta liikkuvaan palloon -testin alku- ja lopputestien tulokset pienluokalta ja vertaisluokalta (f)

		Pienluokka		Vertaisluokka				Kaikki yhteensä
		Tytöt	Pojat	Tytöt ja Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt ja Pojat	
Alkutesti	Kyllä	3	5	8	8	7	15	23
	Ei	0	0	0	0	1	1	1
Lopputesti	Kyllä	3	5	8	8	8	16	24
	Ei	0	0	0	0	0	0	0

Potkaisu juoksusta liikkuvaan palloon -lopputestissä kaikki oppilaat saivat hyväksytyn suorituksen. Vertaisluokan oppilaista vain yksi poika ei saanut hyväksyttyä suoritusta alkutestissä. (Taulukko 7.)

## **7.4 Pienluokan oppilaiden käyttäytymisen havainnointi**

Havainnointi tehtiin ennen projektin liikuntatunteja ja liikuntatuntien jälkeen täyttämällä jokaisesta pienluokan oppilaasta havainnointilomake.

### **7.4.1 Toteutus**

Havainnointilomake tehtiin syksyllä 2011 ennen projektin alkua. (Liite 8.) Havainnointilomakkeen tekemisessä apuna käytettiin Zimmerin (2011, 101-102) psykomotoriikan kehityksen arviointiin tarkoitettuja havainnointilomakkeita, koska näillä lomakkeilla havainnoitiin samoja asioita, joita pienluokan oppilaista haluttiin havainnoida. Havainnointilomakkeessa oli kaksi kohtaa, liikuntatilanteet ja sosiaalinen käyttäytyminen, joihin kiinnitettiin huomiota oppilaita havainnoidessa.

Erityisopettaja täytti havainnointilomakkeet alku- ja loppuhavainnoinnissa, koska hän pystyi arvioimaan oppilaiden käyttäytymistä parhaiten. Liikuntatilanteissa huomio kiinnitettiin oppilaan aktiivisuuteen, liikunnan iloon, pitkäjänteisyyteen ja keskittymiseen. Sosiaalisessa käyttäytymisessä huomio kiinnitettiin oppilaan ryhmään sopeutumiseen, toisten huomioimiseen, yhteistyökykyyn, ristiriitatilanteissa käyttäytymiseen ja sääntöjen noudattamiseen.

Havainnointilomakkeen jokaisessa kohdassa on kerrottu arvioinnin molemmat ääripäävaihtoehdot esimerkiksi oppilas sopeutuu hyvin ryhmään tai oppilas ei sopeudu ryhmään. Oppilaan käyttäytymistä havainnoitiin asteikolla yhdestä kuuteen. Liikuntatilanteiden arvioinnissa täydet pisteet oli 24 ja sosiaalisen käyttäytymisen arvioinnissa 30 pistettä.

## 7.4.2 Tulokset

Taulukko 8. Pienluokan alku- ja loppuhavainnoinnin keskiarvot ja muutos% liikuntatilanteista ja sosiaalisesta käyttäytymisestä

Liikuntatilanteet			Sosiaalinen käyttäytyminen		
Alkuhavainnointi	Loppuhavainnointi	muutos%	Alkuhavainnointi	Loppuhavainnointi	muutos%
15,8	15,6	-1,27	19,5	19,6	0,51

Pienluokan oppilaiden liikuntatilanteiden havainnoinnissa tapahtuneet muutokset olivat suurempia kuin sosiaalisen käyttäytymisen tulosten muutokset. Liikuntatilanteiden muutokset kehittyivät negatiiviseen suuntaan ja muutosprosentti liikuntatilanteissa oli -1,27%. Sosiaalisen käyttäytymisen muutokset eivät olleet kovin suuria, koska alku- ja loppuhavainnoinnissa muutosprosentti oli 0,51%. (Taulukko 8.)

Taulukko 9. Pienluokan oppilaiden alku- ja loppuhavainnoinnin tulokset liikuntatilanteista

	Alkuhavainnointi	Loppuhavainnointi	Muutos %
Tyttö 1	17	15	-11,8
Tyttö 2	12	13	8,3
Tyttö 3	20	15	-25,0
Poika 1	19	17	-10,5
Poika 2	20	15	-25,0
Poika 3	10	12	20,0
Poika 4	18	20	11,1
Poika 5	12	17	41,7
Poika 6	15	16	6,7
Poika 7	15	16	6,7

Liikuntatilanteiden havainnoinnin lopputuloksissa pienluokan oppilaista kuudella kymmenestä tapahtui muutosta positiiviseen suuntaan. Oppilaiden negatiiviset muutokset olivat keskimäärin suurempia kuin positiiviset muutokset. (Taulukko 9.)

Taulukko 10. Pienluokan oppilaiden alku- ja loppuhavainnoinnin tulokset sosiaalisesta käyttäytymisestä

	Alkuhavainnointi	Loppuhavainnointi	Muutos %
Tyttö 1	12	14	16,7
Tyttö 2	25	25	0,0
Tyttö 3	27	25	-7,4
Poika 1	18	14	-22,2
Poika 2	25	24	-4,0
Poika 3	20	21	5,0
Poika 4	13	18	38,5
Poika 5	24	24	0,0
Poika 6	9	10	11,1
Poika 7	22	21	-4,5

Sosiaalisessa käyttäytymisessä neljällä kymmenestä oppilaasta tapahtui loppuhavainnoinnissa muutoksia positiiviseen suuntaan. Oppilaista kahdella ei tapahtunut loppuhavainnoinnissa muutoksia. (Taulukko 10.)

## 7.5 Liikuntakysely oppilaille







Pienluokan ja vertaisluokan oppilaat täyttivät ennen projektia ja projektin jälkeen liikuntakyselyn, jonka avulla haluttiin selvittää oppilaiden mielipiteiden muutosta liikuntaa ja liikuntatunteja kohtaan. Näin voitiin seurata, oliko oppilaiden suhtautuminen liikuntaan ja liikuntatunteihin muuttunut projektin aikana.

### 7.5.1 Toteutus

Liikuntakyselylomake tehtiin syksyllä 2011 ennen ensimmäistä projektin liikuntatuntia. (Liite 9.) Liikuntakyselyssä oli kolme kysymystä: mitä pidät liikunnasta, mitä pidät liikuntatunneista ja miten mieluiten liikut liikuntatunneilla. Kahteen ensimmäiseen kysymykseen vastattiin ympyröimällä kolmesta eri hymynaamavaihtoehdosta itselle sopivin vaihtoehto. Viimeisessä kysymyksessä haluttiin selvittää miten lapsi mieluiten liikkuu. Vaihtoehtoina kysymykseen oli yksin, kaverin kanssa tai ryhmässä. Pienluokan erityisopettaja ja vertaisluokan opettaja suorittivat liikuntakyselyt omalle luokilleen heidän aikatauluihinsa sopivana ajankohtana. Kysely suoritettiin ennen ensimmäistä projektin liikuntatuntia ja viimeisen liikuntatunnin jälkeen.







## 7.5.2 Tulokset

Taulukko 11. Pienluokan (n=7) ja vertaisluokan (n=15) mielipiteet liikunnasta

	1. kysely			2. kysely		
	 (f)	 (f)	 (f)	 (f)	 (f)	 (f)
Pienluokka	4	1	2	5	1	1
Vertaisluokka	10	5	0	10	5	0
Yhteensä	14	6	2	15	6	1

Ensimmäisellä liikuntakyselykerralla oppilaista yli puolet kertoi pitävänsä liikunnasta, kuuden oppilaan mielestä liikunta on ok ja kahden pienluokan oppilaan mielestä liikunta on tylsää. Toisella liikuntakyselykerralla yli puolet oppilaista piti liikunnasta. Vertaisluokan oppilaiden mielipiteissä ei tapahtunut muutoksia ja yksi pienluokan oppilas ei pitänyt liikunnasta. (Taulukko 11.)

Taulukko 12. Pienluokan (n=7) ja vertaisluokan (n=15) mielipiteet liikuntatunneista

	1. kysely			2. kysely		
	 (f)	 (f)	 (f)	 (f)	 (f)	 (f)
Pienluokka	4	3	0	5	1	1
Vertaisluokka	5	10	0	8	6	1
Yhteensä	9	13	0	13	7	2

Ensimmäisellä liikuntakyselykerralla suurin osa oppilaista kertoi liikuntatuntien olevan hyviä, eikä kukaan oppilaista pitänyt liikuntatunteja tylsinä. Toisella liikuntakyselykerralla yli puolet oppilaista piti liikuntatunteja mukavina. Kahden oppilaan mielipide liikuntatuntien mukavuudesta oli laskenut. (Taulukko 12.)

Taulukko 13. Pienluokan (n=7) ja vertaisluokan (n=15) mielipiteet mieluisimmasta tavasta liikkua liikuntatunneilla

	1. Kysely			2. Kysely		
	Yksin (f)	Kaverin kanssa (f)	Ryhmässä (f)	Yksin (f)	Kaverin kanssa (f)	Ryhmässä (f)
Pienluokka	0	7	0	2	5	0
Vertaisluokka	0	14	1	0	13	2
Yhteensä	0	21	1	2	18	2

Ensimmäisellä liikuntakyselykerralla suurin osa oppilaista piti kaverin kanssa liikkumisesta eikä kukaan oppilaista pitänyt yksin liikkumista mieluisana tapana liikkua. Vain yhden oppilaan mielestä ryhmässä liikkuminen oli mukavaa ensimmäisellä liikuntakyselykerralla. Toisella liikuntakyselykerralla suurin osa oppilaista piti kaverin kanssa liikkumisesta, kahden pienluokan oppilaan mielestä yksin liikkuminen oli mukavinta. Kaksi vertaisluokan oppilasta oli toisessa liikuntakyselyssä sitä mieltä, että ryhmässä liikkuminen on mieluisin tapa liikkua. (Taulukko 13.)



## 8 Arviointi

Liikuntatuntien suunnittelusta ja toteutuksesta saatiin paljon kiitosta erityisopettajalta ja vertaisluokan liikunnanopettajalta. Jokaisesta liikuntatunnista poimittiin oppilaiden toiminnasta päällimmäisiä havaintoja liikuntatunnilla. Havainnot kirjattiin ylös oppimispäiväkirjaan liikuntatuntien jälkeen. Oppilaat saivat yhdeksännen liikuntatunnin jälkeen antaa palautetta projektin liikuntatunneista piirtämällä yhden hyvän ja yhden huonon kokemuksen liikuntatunneista. Palautteen piirtäminen tapahtui oppilaiden omissa luokissa opettajalle sopivana ajankohtana. Palautetta saatiin 7 pienluokan oppilaalta ja 16 vertaisluokan oppilaalta. (Liite 10.)

### 8.1 Havaintoja liikuntatunneista

Liikuntatunneista 5-8 on havaintoja enimmäkseen voimistelun osalta, koska ryhmä oli jaettu kahteen osaan. Koripallotunneilta on esitetty muutamia vertaisryhmän liikunnanopettajan kertomia havaintoja.

#### Testiliikuntatunti

Testiliikuntatunnin aikana huomattiin, että oppilaiden motoriset taidot ovat hyvin eritasoisia, joten liikuntatunneilla tarvitaan eriyttämistä. Oppilaat innostuivat hyvin liikunnallisista tehtävistä. Kaikille oppilaille täytyy olla samat säännöt, muuten voi tulla turhia riitoja. Oppilaat eivät jaksaneet keskittyä 90 minuutin pituisen liikuntatunnin lopussa tehtäviin, vaikka tunnin tehtävät olivat vaihtelevia. Ohjaajan tulee olla tunnin aikana johdonmukainen ja kannustava. Ohjeistuksen tulee olla selkeä ja lyhyt. Tehtävillä kannattaa olla selkeä näyttö ymmärtämisen helpottamiseksi. Oppilaat käyttäytyivät välillä luokkakavereita kohtaan aggressiivisesti. Liikuntatunnilla on tärkeää olla rauhallinen ilmapiiri, ettei oppilaiden keskittyminen tehtävään häiriinny. Liikuntatunnilla täytyy olla selkeä lopetus, jotta oppilaat voivat rauhoittua tuleviin tehtäviin.

#### 1. Liikuntatunti – Suunnistus

Liikuntatunnilla pidetty tutustumisleikki ”järjestäytyneet jonot” oli 3-luokan oppilaille aivan liian vaikea tehtävä, koska oppilaat eivät pystyneet yhteistyöhön keskenään.

Suunnistaminen oli oppilaille aluksi hankalaa ja he tarvitsivat paljon motivointia tehtävään. Oppilaiden suunnistusinnostus lisääntyi tunnin aikana. Aggressiivista käyttäytymistä toisia oppilaita kohtaan oli joillakin oppilaista. Ohjeiden antamisen tulee olla hyvin selkeää, etteivät oppilaat turhaudu.

## 2. Liikuntatunti – Suunnistus

Parien ja ryhmien muodostaminen pienluokan ja vertaisluokan oppilaista oli hyvin vaikeaa, koska he eivät uskaltaneet toimia yhdessä. Rohkaisun jälkeen yhteistyö sujui kuitenkin ongelmitta. Oppilaat innostuivat majan rakentamisesta erittäin paljon. Positiivinen yllätys oli se, että pieni sade ei haitannut oppilaiden toimimista ulkona.

## 3. Liikuntatunti – Pesäpallo

Oppilaita oli erittäin vaikea kontrolloida, koska todella moni oppilas osoitti mieltään istumalla ympäri pihamaata. Tällä tunnilla vertaisryhmän oppilaat käyttäytyivät huommin kuin pienluokan oppilaat. Piirin muodostaminen oli hyvin vaikeaa ja suurin osa oppilaista ei suostunut laittamaan joukkueeliivejä päälle. Vertaisryhmän oppilaat halusivat leikeissä kilpailua kun taas pienluokan oppilaat pitivät leikeistä, joista ei voinut pudota pois.

## 4. Liikuntatunti – Jalkapallo

Oppilaat innostuivat jalkapallosta alkukiukuttelun jälkeen. Vastoinkäymisen sattuessa osa oppilaista alkoi kiukutella eivätkä he enää pystyneet olemaan mukana liikuntatunnilla. Oppilailla oli todella suuria ennakkoluuloja liikuntatunneilla tehtäviä harjoituksia kohtaan, mikä vaatii ohjaajilta enemmän kannustusta ja motivointia. Ryhmän jakaminen kolmeen osaan onnistui todella hyvin, kun oppilaat saivat itse päättää, mihin ryhmään kuuluvat. Näitä ryhmiä olivat ”jalkapallon harrastajat”, ”jalkapallo on ok” ja ”pelkään palloa”. Liikuntatunnilla oppilaat on parempi sijoittaa riviin kuin piiriin, koska piirin tekeminen on todella haastavaa. Kilpaileminen aiheuttaa riitaa ja pahaa mieltä.

## 5. Liikuntatunti – Koripallo ja Voimistelu

Oppilaiden mielestä hippaleikit olivat kivoja ja niistä he innostuivat todella paljon. Ohjeiden kuunteleminen ja rauhallinen tekeminen oli oppilaille liikuntatunnilla vaikeaa. Trampoliinilla oppilaat hyppivät innolla.

Koripallotunnin suunnitelma oli hyvä, koska sitä oli helppo ohjata. Lapset oli helppo jakaa pareihin, kun tyttöjä ja poikia oli yhtä monta. Liikuntatunnille tulikin tyttöjen haaku eli tyttöjen täytyi ottaa pariksi joku liikuntatunnin pojista. Tämä oli toiminut erinomaisena jakoperiaatteena.

#### 6. Liikuntatunti – Koripallo ja Voimistelu

Oppilaat innostuivat kuperkeikoista. Eräät tytöt sanoivat hymyssä suin: ”Vaikka en tykkää kuperkeikoista niin silti teen niitä”. Eräs vertaisluokan poika oppi tekemään kuperkeikan oikein liikuntatunnin aikana. Ohjaajan on paras määrätä oppilaat itse pareiksi, vaikka siitä tulisi todella paljon oppilailta palautetta. Tällöin kukaan ei jää ilman paria, eikä koe itseään syrjityksi ja oppilaat toimivat liikuntatehtävissä paremmin määrätyn parin kuin itse valitsemansa parin kanssa.

#### 7. Liikuntatunti – Koripallo ja Voimistelu

Rekki oli uusi ja innostava liikuntaväline useimmille oppilaille. Takaperin kuperkeikka oli oppilaille haastava tehtävä ja kärrynpyörä puolestaan liian vaikea. Oppilaat eivät hahmottaneet harjoittelua, jossa opittava tehtävä oli jaettu harjoitteluvaiheessa osiin. Ensimmäistä kertaa oppilaat eivät kinastelleet liikuntatunnilla keskenään.

#### 8. Liikuntatunti – Koripallo ja Voimistelu

Oppilaat oppivat takaperin kuperkeikan. Ryhmälle kärrynpyörä oli liian vaikea tehtävä ja oppilaat eivät hahmottanut sitä, että taitoja voi opetella osissa vähän kerrallaan. Tunteilla on ollut huomattavasti vähemmän oppilaiden välisiä ristiriitoja ensimmäisiin tunteihin verrattuna.

#### 9. Liikuntatunti – Voimistelurata

Oppilaat pitivät alkuhipasta erittäin paljon. Toimintarastien kierto sujui hyvin. Oppilaat pitivät edelleen Trampoliinista todella paljon. Yksi ryhmä tyttöjä ei uskaltanut kokeilla ihmispyramidien tekemistä edes pareittain, koska heitä voi sattua. Jako ryhmiin sujui hyvin ja ryhmä tuntui yhdessä rauhallisemmalta ensimmäisiin tunteihin verrattuna. Oppilaat jaksoivat keskittyä omaan tekemiseen tunnin aikana. Liikuntatunnin loputtua oppilailta kysyttiin mikä oli mukavin tehtävä ja kaikki tehtävät saivat pisteitä.

## 8.2 Oppilaiden palaute

Oppilaiden mielipiteet liikuntatuntien mielekkäistä ja tylsimmistä kokemuksista hajautuivat hyvin paljon. Oppilaiden piirustuksissa liikuntatuntien mukavista asioista eniten esille nousivat hippaleikit. Hippaleikeistä ei yksikään oppilas antanut negatiivista palautetta. Toiseksi mukavimpana kokemuksena piirustuksista nousi esiin voimistelu ja etenkin rekillä tekeminen.

Liikuntatuntien tylsimmäksi kokemukseksi piirustusten mukaan nousi jalkapallo, noin kolmasosa oppilaista ei pitänyt jalkapallosta. Pojat kokivat telinevoimistelun liikuntatuntien tylsimmäksi asiaksi. Tytöt eivät välittäneet palloilusta eli jalkapallosta ja koripallosta.

## 9 Pohdinta

Motoristen testien tuloksista huomattiin, että pienluokan oppilaiden liikuntataitojen kehityksessä on tapahtunut suurempaa muutosta kuin vertaisluokan oppilailla. Pienluokan oppilaiden sosiaalisissa taidoissa ei tapahtunut juurikaan muutosta projektin aikana, mutta pienluokan oppilailla parani hieman toisten oppilaiden huomioiminen liikuntatuntien aikana. Liikuntatunneilla pystyttiin luomaan mukava liikuntaympäristö oppilaille, koska oppilaat pitivät liikuntatunneista.

Liikuntatunnit suunniteltiin ja toteutettiin 3.luokan liikunnan opetussuunnitelman mukaisesti. Liikuntatunnit pyrittiin suunnittelemaan siten, että liikuntatunnilla aikaa ei kuluisi turhaan odotteluun. Tähän tavoitteeseen päästiin paritehtävillä ja leikeillä, joissa kaikki pääsivät osallistumaan sekä jakamalla ryhmää pienempiin osiin harjoiteltaessa uusia taitoja. Motoriset testit ja liikuntakyselylomakkeet saatiin tehtyä mahdollisimman monelle pienluokan ja vertaisluokan oppilaalle projektin alussa ja lopussa. Näin saatiin parempi kuva siitä, miten liikuntatunnit ovat vaikuttaneet oppilaiden asenteisiin ja kehittymiseen. Liikuntatunteja pidettiin yhteensä yhdeksän kertaa. Tällä liikuntatuntien ohjausmäärällä saadaan jo pieni kuva siitä miten liikuntatunnit ovat vaikuttaneet pienluokan liikuntataitojen ja sosiaalisten taitojen oppimiseen ja kuinka oppilaat suhtautuvat liikuntatunteihin.

Liikuntatuntien suunnittelussa ja toteutuksessa olisi voinut kiinnittää vielä enemmän huomiota oppilaiden sosiaalisten taitojen kehittämiseen erilaisia opetusmenetelmiä käyttäen. Ensimmäisiin liikuntatunteihin olisi pitänyt sisällyttää vielä enemmän ryhmäyhtymistä tehtäviä, koska oppilaat eivät tunteneet toisiaan kovin hyvin. Tämän takia oppilaat eivät luottaneet toisiinsa ja ryhmä tarvitsi liikuntatunneilla opettajajohtoista opetusta. Hyvällä ryhmäytymisellä oppilaat olisivat pystyneet toimimaan paremmin yhteistyössä muiden oppilaiden kanssa ja näin erilaisilla opetusmenetelmillä olisi pystytty kehittämään oppilaiden sosiaalisia taitoja. Kahden luokan ryhmäytyminen olisi luultavasti sujunut paremmin, jos oppilaat olisivat toimineet yhdessä useammin kuin kerran viikossa 90 minuutin ajan. Liikuntatunneilta olisi kannattanut tehdä enemmän havain-

toja, koska näin olisi voitu saada parempi kuva siitä, kuinka liikuntatunneilla tehdyt leikit ja harjoitteet sujuivat käytännössä.

Oppilaat olivat kolmasluokkalaisia eli 9-10-vuotiaita. Tyttöjen ja poikien erot eivät olleet vielä kehittyneet niin suuriksi, etteivätkö tytöt ja pojat olisi pystynyt liikkumaan yhdessä, minkä takia haluttiin pitää liikuntatunnit yhteisinä. Tällä tavoin tytöt ja pojat voivat vielä oppia toisiltaan uusia liikuntataitoja ja innostusta sellaisiin liikuntamuotoihin, joista he eivät välttämättä ole niin paljon pitäneet.

Opinnäytetyötä suunniteltaessa ideana oli, että liikuntatunteihin sisällytetään psykomotorisia harjoitteita, koska psykomotoriikka edistää lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Psykomotoriikalla olisi saatu oppilaille hyviä harjoituksia sosiaalisen kehityksen tukemiseen ja itseluottamuksen lisäämiseen. (Zimmer 2011, 35.) Psykomotoriikassa on tärkeää se, että ryhmän koko on hyvin pieni. Kahden ohjaajan ryhmässä tulisi olla vain 8-10 lasta. (Zimmer 2011, 144.) Tämän takia psykomotoriikkaa ei otettu näkyvästi mukaan liikuntatunteihin. Psykomotoriikassa kiinnitetään huomiota myös siihen, että liikunta on hauskaa ja ilmapiiri on rento (Zimmer 2011, 125). Samanlaista asennetta yritettiin pitää yllä liikuntatunneilla. Tämä oli haastavaa, koska oppilaille oli jo ehtinyt muodostua aikaisemmilta liikuntatunneilta huonoja kokemuksia esimerkiksi pallopeleistä. Oppilaat pitivät liikuntatunneista, joten liikuntatunneille saatiin luotua hyvä ilmapiiri liikkumiseen.

Selkeä liikuntatunnin rakenne oli todella hyvä työväline pitämään oppilaat mukana tunnilla, koska se vähensi oppilaiden häiriökäyttäytymistä. Kun oppilaat osasivat odottaa mitä seuraavaksi tunnilla tapahtuu, heidän ei tarvinnut jännittää seuraavaa tehtävää. Tämä oli yksi keino, jolla saatiin luotua mukavampi liikuntaympäristö oppilaille.

## **9.1 Liikuntatunnit**

Testiliikuntatunnin aikana 90 minuutin pituinen liikuntatunti tuntui liian pitkältä ja oppilaat pitkästyivät, vaikka tunnin tehtävät vaihtelivat eikä tunnilla ollut paljon odottelua. Projektin aikana liikuntatunnin pituus tuntui sopivalta ja jopa vähän lyhyeltä, koska oppilaita oli paljon ja heidän saaminen yhteen paikkaan välitunnin jälkeen oli aikaa vievää.

Liikuntatunti täytyi myös lopettaa hyvissä ajoin, jotta pienluokan oppilaat ehtisivät kohtiin vievään taksiiin.

Ensimmäisillä liikuntatunneilla oppilaat tarvitsivat motivointia ja kannustusta yhdessä toimimiseen. Tämä johtui luultavasti siitä, että ryhmä rakentui kahdesta luokasta, jotka eivät olleet aikaisemmin toimineet yhdessä. Kahden ensimmäisen liikuntatunnin aiheena oli suunnistaminen. Suunnistaminen näytti olevan vierasta oppilaille, koska monet oppilaat kertoivat, että eivät osaa suunnistaa. Kannustamisen ja selkeiden ohjeiden jälkeen oppilaat näyttivät pitävän suunnistamisesta. Neljännen liikuntatunnin jälkeen tehtiin päätös, että ryhmä jaetaan kahtia, koska oppilaat eivät pystyneet toimimaan omien taitojensa mukaisesti liikuntatunnilla. Kahtiajako oli hyvä päätös, koska lapset olivat paljon rauhallisempia pienemmässä ryhmässä ja pystyivät työskentelemään ohjeiden mukaisesti. Viimeinen liikuntatunti pidettiin 29 oppilaan ryhmänä. Ensimmäisiin liikuntatunteihin verrattuna oppilaat olivat tämän liikuntatunnin aikana paljon rauhallisempia ja pystyivät keskittymään omaan tekemiseensä. Viimeisen tunnin rauhallisuus johtui varmaankin siitä, että oppilaat olivat oppineet liikuntatunneilla olevat säännöt. Oppilaiden työskentelyä liikuntatunnilla luultavasti helpotti myös se, että ohjaajat ja toisen luokan oppilaat olivat tulleet tutuiksi. Oppilaat pitivät liikuntatunneilla hyvin paljon juoksuleikeistä, joten nämä leikit olivat hyviä alkulämmittely leikkejä, koska kaikki oppilaat olivat innolla leikeissä mukana.

Liikuntatunneilla oli hankalaa jakaa oppilaat ryhmiin tai pareihin, jotka muodostuisivat molempien luokkien oppilaista, koska oppilaat halusivat liikkua vain oman parhaan kaverinsa kanssa. Tällainen oppilaiden käytös on normaalia, koska he ovat tottuneet toimimaan omien kavereiden kanssa ja se tuntuu turvalliselta. Tämän kaltaista ongelmaa ei olisi luultavasti ollut, jos projektin alussa olisi keskitytty paremmin ryhmäyttämiseen, koska hyvässä ryhmähengessä oppilaat hyväksyvät liikuntakaveriksi myös sellaisen oppilaan, jonka kanssa ei ole muuten kouluajalla tekemisissä. Ohjaajien jakaessa oppilaat ryhmiin tai pareihin, oppilaat toimivat huomattavasti paremmin annetun tehtävän parissa kuin saadessaan itse valita parinsa tai ryhmänsä. Oppilaiden parempi keskittyminen tehtävään johtui luultavasti siitä, että ohjaajat osasivat jakaa oppilaat oikeanlaisiin pareihin, jolloin tehtävään keskittyminen onnistui paremmin.

Liikuntatunneilla olisi hyvä keskittyä pienluokan oppilaiden itsetunnon lisäämiseen ja minäkäsityksen kehittymiseen, koska oppilaat kohtaavat muussa opetuksessa paljon vastoinkäymisiä (Huisman & Nissinen 2005, 32). Tällaisen tavoitteen saavuttaminen 29 oppilaan liikuntaryhmässä tulee haasteelliseksi, koska oppilaita ei pystytä huomioimaan ja kannustamaan samalla tavalla kuin pienemmässä ryhmässä. Näin liikuntataidoiltaan ja motivaatioiltaan heikommat oppilaat pystyvät helpommin vetäytymään syrjään ja jäävät huomiotta. Liikuntatunneilla pyrittiin kiinnittämään huomiota siihen, että jokaisella tunnilla on tehtäviä joihin kaikki pystyvät osallistumaan ja saavat näin onnistumisen kokemuksia.

## 9.2 Motoriset testit

Motorisilla testeillä haluttiin seurata liikuntatuntien vaikutusta oppilaiden liikuntataitoihin. Tarkoin ei voida todistaa, kuinka liikuntatunnit vaikuttavat oppilaiden kehitykseen, koska kehitykseen vaikuttavat monet eri tekijät esimerkiksi oppilaan omat harrastukset, fyysinen kasvu ja mielenkiinnon kohteet. Motorisilla testeillä ei verrattu pienluokan ja vertaisluokan oppilaiden välistä liikuntataitojen kehittymistä koska on todettu, että oppimishäiriöisillä lapsilla on myös useammin motorisia vaikeuksia (Ahonen ym. 2005, 10-11). Tästä voidaan päätellä, että vertaisluokan oppilaiden motoristen testien tulokset ovat keskimääräisesti parempia kuin pienluokan oppilaiden tulokset. Tämä näkyy myös pienluokan oppilaiden testituloksissa.

Motoriset testit oli paras suorittaa pienluokan oppilaille siten, että ylimääräiset häiriötekijät oli kokonaan poistettu testitilanteesta. Näin oppilaat saivat keskittyä omaan suoritukseen ilman muiden oppilaiden aiheuttamia paineita. Testien tekeminen sujui kaikilta oppilailta ilman häiriökäyttäytymistä ja he olivat motivoituneita tekemään testit kunnolla. Motoriset testit olivat oppilaille osittain hyvin helppoja. Potkukohteeseen, kuperkeikka, yhdellä jalalla seisominen, laukka ja heitto-kiinniotto-yhdistelmä olivat testejä, joissa oppilaat osasivat jo ensimmäisellä kerralla suorittaa testin hyvin. Tämän takia näiden testien alku- ja loppumittauksessa ei tapahtunut muutoksia. Oppilaiden motorisista taidoista olisi pitänyt saada enemmän tietoa ennen motorisia testejä. Tämän olisi voinut toteuttaa seuraamalla useampia liikuntatunteja ennen projektin aloittamista.



Näin olisi voitu valita oppilaille sellaiset testit, joista olisi saanut enemmän tietoa oppilaiden kehittämisestä.

Motoristen testien tuloksista näkee selvästi, että pienluokan oppilaiden kehitys jokaisessa testissä on ollut selvempää kuin vertaisluokan oppilailla. Tämä havainto on mielenkiintoinen siksi, että vertaisluokan oppilaiden läsnäolon on todettu kehittävän paremmin oppilaiden oppimista (Kronqvist 2001, 74). On kuitenkin vaikea todistaa vertaisluokan vaikutusta pienluokan oppilaiden motoristen taitojen kehittymiseen, koska kehitykseen vaikuttavat monet tekijät. Tasajaloin hyppelyn tuloksista molemmilta luokilta saatiin tilastollisesti merkittävät tulokset. Nämä tulokset osoittavat, että pienluokan ja vertaisluokan oppilaiden ketteryudessa tapahtui kehitystä syksyn aikana. Suurin tuloksiin vaikuttava tekijä saattaa olla se, että kyseinen testi tuli oppilaille tutuksi ensimmäisen suorituksen aikana. Mistä johtuen toisella kerralla testin suorittaminen oli helpompaa ja vaikutti tuloksen paranemiseen. Tarkkuusheittotestin tulokset ovat mielenkiintoisia, koska se on motorisista testeistä ainoa, jossa pienluokan oppilaiden keskiarvot ovat parempia kuin vertaisluokan oppilailla. Tämä voi johtua siitä, että varsinkin pienluokan pojat näyttivät pitävän heittämisestä, joten he ovat harjoitelleet tätä taitoa enemmän omissa leikeissään.

Motoristen testien mittauksissa tapahtuvat virheet oli poistettu hyvillä ohjeilla sekä samalla mittaajalla alku- ja lopputesteissä. Selkeät ohjeet vähentävät virheiden tapahtumista ja testien tulkintavirheitä ei pääse tapahtumaan, koska mittaaja on sama molemmilla kerroilla. Näin tuloksia voidaan pitää luotettavina. Tulokset eivät kuitenkaan ole yleistettävissä, koska testattavien määrä on hyvin pieni.

### **9.3 Pienluokan oppilaiden havainnointi**

Pienluokan oppilaiden liikuntatilanteiden ja sosiaalisen käyttäytymisen havainnoinnin keskiarvotulokset eivät juuri muuttuneet. Sosiaalisen käyttäytymisen ja liikuntatilanteiden havainnoinnin keskiarvot eivät näytä oppilaissa tapahtunutta muutosta selkeästi, koska näiden kahden osion sisällä oppilailla tapahtui muutosta sekä parempaan että huonompaan.

Liikuntatilanteiden havainnointiosion sisällä oppilaiden suurimmat positiiviseen suuntaan tapahtuneet muutokset olivat liikunnan ilon ja pitkäjänteisyyden lisääntymisessä. Liikunnan ilon lisääntymiseen pystyttiin varmaankin vaikuttamaan liikuntatuntien hyvällä ilmapiirillä ja kannustavalla asenteella. Oppilaiden pitkäjänteisyys on luultavasti lisääntynyt sen takia, että oppilaat pystyvät paremmin luottamaan aikuisiin. Liikuntatunneilla oli aina sama rakenne ja samat säännöt, joten oppilaat tiesivät mitä seuraavaksi tapahtuu tai mitä seuraa jos toimii sääntöjen vastaisesti. Näillä asioilla luultavasti pystyttiin vaikuttamaan oppilaiden pitkäjänteisyyteen. Negatiiviseen suuntaan muutosta tapahtui keskittymisessä ja aktiivisuudessa. Oppilaiden keskittymisen ja aktiivisuuden vähentyminen voisi johtua isommasta ryhmästä, koska oppilaat ovat tottuneet toimimaan pienemmässä ryhmässä. Puolella oppilaista tapahtui muutosta positiiviseen suuntaan toisten huomioimisessa. Alle puolella oppilasta yhteistyökyky ja sääntöjen noudattaminen heikentyivät. Käyttäytyminen ristiriitatilanteissa näkyi tunnilla vähentyneenä aggressiivisena käyttäytymisenä.

Oppilaiden havainnointilomakkeet alku- ja loppuhavainnoinnissa täytti pienluokan erityisopettaja, koska hänellä on eniten tietoa oppilaiden käyttäytymisestä. Yhdellä havainnoitsijalla saatiin poistettua riski siitä, että havainnoitsijat arvioivat eritavalla oppilaita. Näin tulokset ovat luotettavampia, koska oppilaita on havainnoitu samalla tavalla. Erityisopettaja oli aloittanut syksyllä pienluokan kanssa, joten hänen alkuhavainnointinsa saattoi olla hieman epävarmaa. Havainnointilomakkeet täytettiin liikuntatuntien ulkopuolella, koska liikuntatunnilla tarvittiin kaikkia aikuisia olemaan läsnä opetustilanteissa. Tarkempia havaintoja oppilasta olisi voitu saada jos havainnointilomakkeet olisi täytetty liikuntatunnilla. Tällöin olisi pystytty havainnoimaan oppilaiden käyttäytymisestä sellaisia pieniä asioita, joita ei enää muista liikuntatunnin jälkeen tapahtuneen, jolloin täytyy tarkastella yleiskuvaa oppilaista.

#### **9.4 Liikuntakysely ja palaute oppilailta**

Liikuntakyselyssä oppilaiden mielipiteissä ei tapahtunut juurikaan muutoksia. Suurin osa oppilaista kertoi pitävänsä liikunnasta. Oppilaiden mielipide liikuntatunteja kohtaan oli hieman parantunut. Tästä voidaan päätellä, että liikuntatunneilla on osaksi onnistuttu luomaan mukava liikuntaympäristö oppilaille, koska oppilaat ovat viihtyneet liikunta-

tunneilla. Oppilaat pitivät kaverin kanssa liikkumista mukavimpana tapana liikkua. Tämä kertoo luultavasti siitä, että oppilaat ovat löytäneet oman läheisen sosiaalisen verkoston, jossa on helpoin kohdata myös epäonnistumiset liikuntatunnilla.

Palautepiirustuksista näkee, että oppilaille on jo saattanut muodostua omat mielenkiinnon kohteet, koska melkein jokainen liikuntatunneilla tehty asia näkyi oppilaiden piirustuksissa sekä hyvänä että huonona kokemuksena. Palautepiirustukset ovat hyvä tapa kerätä oppilailta tietoa, koska oppilas voi antaa henkilökohtaista palautetta ilman muiden oppilaiden aiheuttamaa painetta. Huonoa tämänlaisessa palautteen keräämisessä on se, että oppilaat eivät pääse perustelemaan omia mielipiteitään, joten tekijät joutuvat arvailemaan, mikä kyseisessä asiassa on ollut hyvää tai huonoa. Tunneilla tuli paljon palautetta siitä, että on kiva juosta. Varmaankin tästä syystä hippaleikit saivat oppilaiden piirustuksissa eniten plussaa.

## **9.5 Jatkokehitysideoita ja työn hyödynnettävyys**

Pienluokan liikuntatunnit olisi hyvä järjestää jatkossakin yhdessä vertaisluokan kanssa, koska näin liikuntatunnilla pystyttäisiin muodostamaan paremmin oppilaiden taitotason mukaisia ryhmiä. Pienluokan oppilaiden liikuntataidot vaihtelivat suuresti, joten tällä tavoin oppilaat pystyivät harjoittelemaan oman tasoisten oppilaiden seurassa, koska eriyttäminen olisi helpompaa. Vertaisluokan läsnä olo liikuntatunneilla antaa pienluokan oppilaille paremmat mahdollisuudet saada omanluokan ulkopuolelta kaveri suhteita, koska oppilaat toimivat yhdessä tunnilla.

Tämä projekti antoi oppilaille mahdollisuuden kehittää omia liikuntataitoja monipuolisemmin, koska ryhmää oli mahdollista jakaa pienempiin osiin. Tämän mahdollisti se, että liikuntatunneilla oli mukana projektin vastaava, koska näin tunnille saatiin enemmän aikuisia. Tulokset näyttivät sen, että pienluokan liikuntatunteja kannattaisi jatkaa, koska pienluokan oppilaiden liikuntataitojen kehittyminen näkyi tuloksissa. Oppilaat oppivat tuntemaan toisensa syksyn aikana, joten erilaisia opetustyyliä pystyttäisiin lisäämään tunneille. Tämä antaisi mahdollisuuden oppilaiden välisen yhteistyön määrän lisääntymiselle ja sosiaalisten taitojen kehitykselle. Tärkeää on, että pienluokan oppilaat saavat toimia vertaisoppilaiden kanssa, jolloin he näkevät liikuntatunnilla erilaisia toi-

mintatapoja käsitellä esimerkiksi vastoinikäymisiä. Sellainen liikuntatunti, jossa jokaiselle pienluokan oppilaalle on oma vertaisoppilas, voisi toimia, koska oppilaiden olisi helpompi tutustua uusiin kavereihin. Tällainen ryhmä pystyttäisiin helposti jakamaan pareihin, jossa on pienluokan ja vertaisluokan oppilaita.

Tämä opinnäytetyöprojekti helpotti erityisopettajan ja vertaisluokan liikunnanopettajan työtä, koska projektin vastaavan tehtävänä oli suunnitella ja toteuttaa liikuntatunnit. Tässä opinnäytetyössä on valmiiksi suunniteltuna yhdeksän 3. luokan opetussuunnitelman mukaista liikuntatuntia, joita voi käyttää liikuntatunnin pitämisessä sellaisenaan tai muokattuna ryhmän tarpeiden mukaiseksi.

Projektin aikana tuli esille ideoita, jotka olisi mahdollista toteuttaa opinnäytetöinä. Mielinkiintoista olisi tarkkailla psykomotoriikan vaikutusta oppilaisiin. Tämän voisi toteuttaa vertaamalla keskenään oppilaita, jotka liikkuvat psykomotoriikkaan keskittyvässä ryhmässä ja oppilaita, jotka ovat liikkuvat koulun liikuntatunneilla. Vertaisryhmän vaikutusta pienluokan oppilaisiin voisi tutkia tarkemmin luomalla hieman pienempiä liikuntaryhmiä, joissa on mukana vertaisoppilaita. Tämän luokan oppilaiden kehitystä voisi verrata toisen pienluokan oppilaiden taitojen kehittymiseen, jotka toimivat ilman vertaisoppilaita.

## Lähteet

Ahonen, T., Lamminmäki, T., Närhi, V. & Räsänen, P. 2008. Koulun aloittaminen ja varhaiset oppimisvaikeudet. Teoksessa Lyytinen, P. Korkiakangas, M & Lyytinen, H. (toim.). Näkökulmia kehityspsykologiaan, s.168-187. WSOY. Helsinki.

Ahonen, T., Viholainen, H., Cantell, M. & Rintala, P. 2005. Motoriikka ja oppimisvaikeudet. Teoksessa Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. (toim.) Liiku ja opi – Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin, s. 7-24. PS-kustannus. Jyväskylä.

Ahvenainen, O., Ikonen, O. & Koro, J. 2002. Johdatus erityiskasvatuksen käytäntöön. WSOY. Helsinki.

Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu. WSOY. Jyväskylä.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Edita Prima Oy. Helsinki.

Autio, T. 2005. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. WSOY. Helsinki.

Eloranta, V. 2007. Ydinkeskeinen motorinen oppiminen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos, s. 216-231. WSOY. Helsinki.

Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.). Terveysliikunta. 2. uudistettu painos, s. 76-87. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.

Frederickson, N. & Cline, T. 2009. Special educational needs, inclusion and diversity. Open University Press. New York.

Hakala, L. 1999. Liikunta ja oppiminen. Mitä merkitystä on kuperkeikalla?. PS-kustannus. Jyväskylä.

Heikinaro-Johansson, P. & Hirvensalo, M. 2007. Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos, s. 94-113. WSOY. Helsinki.

Heikinaro-Johansson, P. & Kolkka, T. 1998. Koululiikuntaa kaikille. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Mäenpää, P. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. Luettavissa:

[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu\\_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29\\_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf). Luettu: 17.01.2012.

Hiltunen, P. 2001. Liikunnan iloa!. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.

Huisman, T. & Nissinen, A. 2005. Oppiminen, oppimistyylit ja liikunta. Teoksessa Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. (toim.) Liiku ja opi – Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin, s. 25-46. PS-kustannus. Jyväskylä.

Huovinen, T. & Heikinaro-Johansson, P. 2006. Liikunnanopetuksen yksilöllistäminen esiopetuksen heterogeenisessä ryhmässä. Liikunta & Tiede, 43, 6, s. 33-39.

Huovinen, T. & Rintala, P. 2007. Liikunnanopetuksen yksilöllinen toteuttaminen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos, s. 196-214. WSOY. Helsinki.

Iivonen, M. 1999. Psykomotoriikka – tukee lapsen kokonaiskehitystä. Teoksessa Miettinen, P. (toim.). Liikkuva lapsi ja nuori. s.62-74. VK-kustannus oy. Lahti.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Opetus 2000. PS-kustannus. Jyväskylä.

Kalaja, T. & Kalaja, S. 2007. Fyysinen toimintakyky ja sen kehittäminen koululiikunnassa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos, s. 232-254. WSOY. Helsinki.

Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010 lapset ja nuoret. Luettavissa: [http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/8953abaf38b45e3c66a5b2f361ba4c0f/1326796940/application/pdf/3244703/Liikuntatutkimus\\_nuoret\\_2009\\_2010.pdf](http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/8953abaf38b45e3c66a5b2f361ba4c0f/1326796940/application/pdf/3244703/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf). Luettu: 17.01.2012.

Karling, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R & Vilén, M. 2009. Lapsen aika. 12. uudistettu painos. WSOY. Helsinki.

Karvinen, J., Hiltunen, P. & Jääskeläinen, L. 1991. Lapsi ja urheilu. Otava. Keuruu.

Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän. SMS-tuotanto Oy. Helsinki.

Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere.

Keltikangas-Järvinen, L. 1998. Hyvä itsetunto. 7. painos. WSOY. Helsinki.

Koljonen, M. 2005. Psykomotorisen harjaannuttamisen mahdollisuudet. Teoksessa Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. (toim.) Liiku ja opi – Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin, s. 73-92. PS-kustannus. Jyväskylä.

Kronqvist, E.-L. & Pulkkinen, M.-L. 2007. Kehityopsykologia. Matkalla muutokseen. WSOY. Helsinki.

Kronqvist, E.-L. 2001. ”Ystävykset yhdessä” – vuorovaikutussuhteet lapsen kehityksessä. Teoksessa Hujala, E. (toim.). Puheenvuoroja lapsista ja varhaiskasvatuksesta, s. 58-77. Varhaiskasvatus 90 Oy. Jyväskylä.

Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos, s. 42-63. WSOY. Helsinki.

Lakkala, S. 2009. Pienin askelin kohti inklusiota. Teoksessa Ikonen, O. & Krogerus, A. (toim.) Ainutkertainen oppija, s. 210-218. PS-kustannus. Jyväskylä.

Lehtinen, A.-R. 2001. Vertaissuhteiden merkitys lasten elämässä. Teoksessa Hujala, E. (toim.). Puheenvuoroja lapsista ja varhaiskasvatuksesta, s. 78-100. Varhaiskasvatus 90 Oy. Jyväskylä.

Lintunen, T. & Rovio, E. 2009. Johdanto liikunnan ryhmäilmiöihin. Teoksessa Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. (toim.). Ryhmäilmiöt liikunnassa, 13-27. Liikuntatieteellinen seura. Helsinki.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. a. Luettavissa:

<http://www.mll.fi/kasvattajille/kiusaaminen/vertaissuhteet/>

Luettu: 17.02.2012.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. b. Luettavissa:

[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/9\\_12-vuotias](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/9_12-vuotias). Luettu: 10.01.2012.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. c. Luettavissa:

[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/9\\_12-vuotias/sosiaaliset\\_taidot](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/9_12-vuotias/sosiaaliset_taidot). Luettu: 10.01.2012.



Murto, P. 2001. Vammaisuuden raameista osallisuuden kokemiseen. Teoksessa Murto, P., Naukkarinen, A & Saloviita, T. (toim.). Inklusion haaste koululle. Opetus 2000, s. 30-54. PS-kustannus. Jyväskylä.

Naukkarinen, A. & Ladonlahti, T. 2001. Sitoutuminen, joustavat resurssit ja yhteisö – välineitä kaikille yhteiseen kouluun. Teoksessa Murto, P., Naukkarinen, A & Saloviita, T. (toim.). Inklusion haaste koululle. Opetus 2000, s. 96-124. PS-kustannus. Jyväskylä.

Niemistö, R. 1999. Ryhmän luovuus ja kehityshehdot. 3.painos. Tammer-paino. Tampere.

Numminen, P. & Laakso, L. 2010. Liikunnan opetusprosessin ABC. 10. painos. Liikuntatieteiden laitos. Jyväskylä.

Numminen, P. 2006. Avaa ovi lapsen maailmaan. Pilot-kustannus Oy. Tampere.

Numminen, P. 1995. Alle kouluikäisten lasten havaintomotorisia ja motorisia perustaitoja mittaavan APM-testistön käsikirja. LIKES. Jyväskylä.

Nupponen, H. 1997. 9-16 –vuotiaiden liikunnallinen kehittyminen. Kopi-Jyvä Oy. Jyväskylä.

Oksanen, R. Fyysinen aktiivisuus. Luettavissa:

<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus> Luettu: 17.01.2012.

Peda.net. 2011. Toiminnanohjauksen tukeminen. Luettavissa:

[http://www.peda.net/veraaja/vep/tietoveraja/opetus/avustaminen/adhaopaskoulunka\\_yntiavustajille/toiminnanohjauksen\\_tukeminen](http://www.peda.net/veraaja/vep/tietoveraja/opetus/avustaminen/adhaopaskoulunka_yntiavustajille/toiminnanohjauksen_tukeminen) Luettu 24.01.2012.

Poikkeus, A.-M. 2008. Lasten toverisuhteet ja sosiaaliset taidot. Teoksessa Lyytinen, P. Korkiakangas, M & Lyytinen, H. (toim.). Näkökulmia kehityopsykologiaan, s.122-138. WSOY. Helsinki.

Pulkkinen, L. 2002. Mukavaa yhdessä. Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys. PS-kustannus. Jyväskylä.

Puistolan ala-asteen koulu. 2005. Opetussuunnitelma. Luettavissa:  
<http://www.hel.fi/hki/puisa/fi/Opetus/Opetussuunnitelma> Luettu: 10.09.2011.

Quinn, P. & Stern, J. 2009. Jarruta! Lasten ja nuorten ADHD-opas. Psykologien Kustannus Oy. Jyväskylä.

Rangell, P. 2009. Tyttö- ja poikapedagogiikka – uusi mahdollisuus vai askel taaksepäin. Teoksessa Ikonen, O. & Krogerus, A. (toim.) Ainutkertainen oppija, s. 86-93. PS-kustannus. Jyväskylä.

Rinta, T., Lind, P., Lipponen, H & Tamminen, K. 2008. Viikarit vauhdissa – Motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Spurtti Oy. Kerava.

Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Liikuntatieteellinen seura. Helsinki.

Rintala, P. 2005. Johdanto. Teoksessa Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. (toim.) Liiku ja opi – Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin, s. 5-6. PS-kustannus. Jyväskylä.

Rouse, P. 2009. Inclusion in physical education. Human Kinetics. Champaign.

Rovio, E., Nikkola, T. & Salmi, O. 2009. Ohjaaminen ja ryhmäilmiö. Teoksessa Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. (toim.). Ryhmäilmiöt liikunnassa, 283-316. Liikuntatieteellinen seura. Helsinki.

Saarinen-Kauppinen, A. & Rovio, E. 2009. Päätöksenteko ja suorittaminen ryhmässä. Teoksessa Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. (toim.). Ryhmäilmiöt liikunnassa, 31-58. Liikuntatieteellinen seura. Helsinki.

Salmivalli, C. 2005. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Opetus 2000. PS-kustannut. Jyväskylä.

Seppälä, H., Leskelä-Ranta, A.-E., Nikkanen, H. & Närhi, V. 2011. Laaja-alaiset oppimisvaikeudet. Luettavissa:

<http://verneri.net/yleis/kehitysvammaisuus/diagnoosit/laaja-alaiset-oppimisvaikeudet.html> Luettu: 24.01.2011.

Telama, R. & Polvi, S. 2005. Liikunnan sosiaalinen merkitys. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.). Liikuntalääketiede. 3. uudistettu painos, s. 628-638. Duodecim. Hämeenlinna.

Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Sivén, T., Neuvonen, S. & Kurvinen, A. 2006. Lapsuus erityinen elämänvaihe. WSOY. Helsinki.

Vuori, I. 2005. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.). Liikuntalääketiede. 3. uudistettu painos, s.145-170. Duodecim. Hämeenlinna.

Vuori, I. 2004. Terveysliikunnan merkitys. Teoksessa Arvonen, S. (toim.). Porukalla: Perheliikuntaohjaajan käsikirja, s. 51-64. Edita. Helsinki.

Väyrynen, S. 2001. Miten opitaan elämään yhdessä? – Inklusion monet kasvot. Teoksessa Murto, P., Naukkarinen, A & Saloviita, T. (toim.). Inklusion haaste koululle. Opetus 2000, s. 12-29. PS-kustannus. Jyväskylä.

Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. 2. painos. LK-KIRJAT. Helsinki.

Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja. VK-Kustannus Oy. Keuruu.

## Liitteet

Liite 1. Testiliikuntatunnin tuntisuunnitelma

### Tuntisuunnitelma

Aika ja paikka: 18.05.2011 klo 10.00-11.30, Puistolan koulun piha

Tunnin tavoite: Sosiaalisten taitojen kehittyminen, yhteistyötaitojen lisääminen

Oma tavoite: Hahmottaa ryhmän toimintaa ja ohjata johdonmukaisesti.

Tarvittavat välineet: paikkamerkit (kartiot), pallo, raja merkit (kartioita), heitettäviä palloja esim. tennispallo

Harjoitteet	Tavoitteet	Ydinkohdat	Organisointi ja opetustyyli	Aika
1.Aloitus		Kerrotaan säännöt ja mitä tänään tehdään	Olemme piirissä, jokaisella lapsella on merkitty oma paikka kartiolla.	5 min
2. Alku leikki A, Bakteri hipa	Energian purku ja keho lämpimäksi.	Yksi on hipa jolla on pallo (bakteri), kun hipa saa kiinni leikkijän, pallo siirtyy hänelle ja tästä tulee hipa. Pallolla kosketetaan kaveria. Tulee syksy ja bakteria on vaikeampi päästä karkuun, kuljetaan nilkoista kiinni pitäen.	Ohjaaja ensimmäisenä jäänyt. Rajattu alue pihalla jota ei saa ylittää.	15 min

Harjoite	Tavoite	Ydinkohdat	Organisointi	Aika
B, Kannustus piiri	Sosiaalinen vuorovaikutus, Itseluottamuksen lisääminen	Jokainen vuorollaan näyttää liikkeen mitä muu ryhmä tekee, kun samalla liikkeen keksijä juoksee piirin ympäri	Olemme piirissä aloitus paikassa ja jokainen vuorollaan saa keksiä liikkeen jota muut tekevät. Ohjaaja aloittaa.	15 min
3. Pari tehtäviä A, Pallot liikkumaan  B, Luovuus  C, Seuraa johtajaa	Huomioida ja kannustaa kaveria  Pystyä itse keksimään ratkaisu  Hahmottaa kaverin tekemä liike	Joustaen pallojen luokse ja otetaan yksi pallo joka heitetään kaverille sitten joustaan takaisin. Toinen parista lähtee pallojen luokse. Ei käytetä käsiä  Kaikilla vuoro keksiä liikkeitä.	Jokaisella parilla oma paikka merkitty tötteröllä, jonka edessä 5-6m paikka jossa palloja.  Kun kaikki pallot ovat heitetty keksitään jokin tapa ilman käsiä viedä pallot takaisin.  Jaetaan pojat kahteen ryhmään ja ensimmäisenä aikuinen johtaa	20 min

Harjoite	Tavoite	Ydinkohdat	Organisointi	Aika
4 . Peli Joukkue pallo	Pystyä toimimaan joukkueen jäsenenä	Sisäjoukkue heittää pallon haluamaansa paikkaan ja lähtee juoksemaan merkittyä reittiä joukkueen kanssa. (juoksuja) samalla ulkojoukkue ottaa pallon kiinni ja pallon pitää käydä jokaisella, kun tämä on tehty sisäjoukkue ei saa enää juoksuja.	Samat ryhmät kuin seuraa johtajaa leikissä. Pelin idea selitetään ja näytetään ryhmälle. Aluksi kokeillaan miten peli toimii ja sitten pelataan kaksi erää	20 min
5. Rauhoittuminen Venyttelyä	Pystyä rauhoittumaan liikunnan jälkeen	Venytellään pääryhmän lihakset (etu- & takareisi, kädet, selkä)	Kaikki piirissä omilla paikoillaan niin kuin alussakin	5 min

### **9.2.14 LIIKUNTA**

Liikunnanopetuksen päämääränä on vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. Liikunnanopetus tarjoaa oppilaille sellaisia taitoja, tietoja ja kokemuksia, joiden pohjalta on mahdollista omaksua liikunnallinen elämäntapa. Liikunta on toiminnallinen oppiaine, jossa edetään leikin ja taitojen oppimisen kautta kohti omaehtoista harrastuneisuutta. Tämä edellyttää yksilöllisten kehittymismahdollisuuksien huomioon ottamista. Liikunta ja oppimiskokemukset vahvistavat oppilaan itsensä tuntemista ja ohjaavat suvaitsevaisuuteen. Liikunnan opetuksessa tulee korostaa yhteisöllisyyttä, vastuullisuutta, reilua peliä ja turvallisuutta. Liikunnanopetuksen yhteydessä on korostettava turvallista liikennekäyttäytymistä. Liikunnanopetus pohjautuu kansalliseen liikuntaperinteeseen. Opetuksessa ja arvioinnissa tulee ottaa huomioon luonnon olosuhteet ja vuodenaajat, paikalliset olosuhteet, lähiympäristön ja koulun tarjoamat mahdollisuudet sekä oppilaan erityistarpeet ja terveydentila.

### **YHTEISET TAVOITTEET VUOSILUOKILLE 3 - 4**

Oppilas oppii toimimaan pitkäjänteisesti ja suhtautumaan realistisesti omiin suoriuksiinsa harjaantuu sekä itsenäisen työskentelyn taidoissaan että yhteistyötaidoissaan kannustavassa ilmapiirissä ilman keskinäisen kilpailun korostumista oppii monipuolisesti liikunnan motorisia perustaitoja ja saa virikkeitä harrastaa liikuntaa fyysisen kunnon kehittäminen.

### **3. LUOKAN TAVOITTEIDEN PAINOALUEET**

Oppilas  
kehittää lajitaitoja eri liikunnan osa-alueilla  
oppii tunnistamaan omat kykynsä ja taitonsa  
huolehtii asianmukaisesta liikuntapukeutumisesta  
uintitaidon kehittyminen

### **3. LUOKAN KESKEISET SISÄLLÖT**

perusliikunta - juoksut, hypyt, heitot, työnnöt tekniikoiden harjoittelua  
voimistelu - ilman välineitä, välineillä ja telineillä  
palloilu - palloilulajeja sekä niiden viitepelejä ja pienpelejä  
luontoliikunta - suunnistus, kartan suuntaaminen, etäisyyksien arviointi sekä katusuunnistus viuhkana, eriyttäen oma reitinvalinta, maasto-leikkejä  
uinti - 25 metrin uintimatka (opetuksesta huolehtivat kaupungin uimaopettajat)  
talviliikunta - luistelun ja hiihdon taitojen varmentaminen  
musiikkiliikunta - yksinkertaisten tanssien harjoittelua, luovaa liikkumista

Lähteet Puistolan ala-asteen koulu. 2005. Opetussuunnitelma.



Terveisiä liikuntatunneilta!

Tämän syksyn ajan liikunnanohjaaja opiskelija Hanna Pakarinen on mukana 3C ja 3D luokkien yhteisillä liikuntatunneilla.

Hanna opiskelee Haaga-Helia ammattikorkeakoulussa Vierumäellä ja tekee opinnäytetyökseen tutkimuksen pienryhmäluokan lapsien motorisesta ja sosiaalisesta kehitymisestä vertaisryhmän avulla.

Lapsille tehdään motorisia taitoja testaavia testejä kahdesti syksyn aikana sekä sosiaalista kehittymistä havainnoidaan jokaisella liikuntatunnilla. Testien tulokset ovat osa opinnäytetyötä ja näitä tuloksia käsitellään opinnäytetyössä niin, että lapsia ei voida niistä tunnistaa.

Haluamme muistuttaa, että parhaimmat liikuntakokemukset lapsi saa, kun hänellä on liikuntatunneilla mukana oikeanlaiset varusteet.

Mukavaa syksyä!

Terveisin

Lauri, Niina ja Hanna





#### Liite 4. Jaksosuunnitelma

Vko	
39	Suunnistus (rasti rata)
40	Suunnistus/Majan rakentaminen
41	
42	Palloilu (Pesäpallo)
43	Palloilu (Jalkapallo)
44	Koripallo/Voimistelu
45	Koripallo/Voimistelu
46	Koripallo/Voimistelu
47	Koripallo/Voimistelu
48	Voimistelu

## Liite 5. Tuntisuunnitelmat

### Tuntisuunnitelma 1 (Suunnistus)

Aika ja paikka: 27.09.2011 klo 12.30-14.00 (1h 30min), Puistolan koulun piha ja lähiympäristö.

Tunnin tavoite: Kartan suuntaaminen ja oman sijainnin hahmottaminen.

Sosiaalinen tavoite: Kaverin hyväksyminen

Tarvittavat välineet: Kartiot, karttoja, kyniä, paperia, teippiä, narua, sakset

Harjoitteet	Tavoitteet	Ydinkohdat	Organisointi	Aika
1.Aloitus/nimikierros		Katsotaan kuka on paikalla. Jokainen kertoo oman nimen ja asian mistä pitää. Kerrotaan mitä tänään tehdään.	Piirissä	10 min
2. Alkuleikki (koko ryhmä) A, Puun kaataja, metsänvartija hippa	Energian purku ja keho lämpimäksi. (Sääntöjen noudattaminen, ryhmä kanssa toimiminen)	Kun hippa saa kiinni ”puun” puu ”kaatuu” ja lapsi menee kyykkyy. Metsänvartija pelastaa puun koskettamalla ja puu voi jatkaa matkaa.	Säännöt kerrotaan piirissä. Leikki alue rajattu kentällä.	10 min

Harjoitteet	Tavoitteet	Ydinkohdat	Organisointi	Aika
Jaetaan lapset pareihin				
3. Rastisuunnistus	Kartan suuntaaminen  Oman paikan hahmottaminen kartalta	Pareittain käydään etsimässä rasti ja tämän jälkeen palataan hakemaan uuden rastin sijainti.	Rasteilla on vihje joka auttaa salakirjoituksen selvittämisessä.	50 min
Harjoitteet	Tavoitteet	Ydinkohdat	Organisointi	Aika
4. Järjestäytyneet jonnnot (ryhmä tehtävä)	Kavereihin tutustuminen	Viiden hengen ryhmissä järjestäydytään ohjeen mukaan jonoon.	Ryhmät seisovat jonoissa ja kuuntelevat ohjeet.	10 min
5. Rauhoittuminen	Pystyä rauhoittumaan liikunnan jälkeen	Käydään läpi salasanankarttamerkit	Piirissä	

## Tuntisuunnitelma 2 (Suunnistus)

Aika ja paikka: 27.09.2011 klo 12.30-14.00 (1h 30min) Läheinen pururata.

Tunnin tavoite: Oman sijainnin paikantaminen kartalta.

Sosiaalinen tavoite: Kaverin hyväksyminen ja yhteistyö

Tarvittavat välineet: Kartta ja kynä jokaiselle, narua majan rakentamiseen.

Harjoitteet	Tavoitteet	Ydinkohdat	Organisointi	Aika
1.AloitUS, siirrytään läheiselle pururadalle		Motivoidaan lapset liikuntatuntiin kertomalla mitä tänään tehdään.	Ollaan piirissä. Katsotaan kuka on paikalla ennen lähtöä.	10 min
2. Alkuleikki (koko ryhmä) A, kissa ja hiiri  Jaetaan ryhmä neljän hengen ryhmiin.	Energian purku ja keho lämpimäksi. (Sääntöjen noudattaminen, ryhmä kanssa toimiminen)	Kissa jahtaa hiirtä. Jos kissa saa hiiren kiinni roolit vaihtuvat. Loput leikkijät seisovat peli alueella pareittain. Hiiri pääsee turvaan kun hän menee seisomaan jonkin parin viereen ja pareista toinen tulee hiireksi.	Säännöt kerrotaan piirissä. Rajataan leikkialue pururadalla.	10 min

Harjoitteet	Tavoitteet	Ydinkohdat	Organisointi	Aika
3. Suunnistus (Ryh- mätehtävä)	Osaa paikantaa rastin kartal- ta. Pystyy toimimaan kaverei- den kanssa.	Kolme rastia on purura- dan varrella. Rasti merki- tään karttaan. Rastilla on arvoituksia jotka pitää ratkaista jotta saa raken- nus tarvikkeita majaa var- ten.	Joka toinen ryhmä lähtee kiertämään pururataa toisesta suunnasta. Matkalla kolme rastia näky- vällä paikalla.	40 min
4. Metsä leikki, Majan rakennus (Ryhmäteh- tävä)	Mielikuvituksen käytön akti- vointi ja yhdessä tekemisen harjoittelu.	Mielikuvitusta ja yhteis- työtä käyttäen rakenne- taan maja.	Jokaiselle ryhmälle annetaan majan rakentami- sessa oma tehtävä.	15 min
Vara leikki: Etsi mulle	Eroottaa maastosta oikeanlai- sia asioita.	Sanotaan jokin asia mikä pitäisi löytää luonnosta (esim. männyn käpy) ja lapset etsivät sellaisen. Etsittäviä asioita voi olla myös jokin väri tai muoto.	Lapset kuuntelevat asian mikä pitää löytää ja tämän jälkeen etsivät sen luonnosta.	
4. Rauhoittuminen kävellään takaisin koululle			Koululla lopetus tapahtuu piirissä.	10 min

## Tuntisuunnitelma 3 (Pesäpallo)

Aika ja paikka: 18.10.2011 klo 12.30-14.00, Puistolan ala-asteen kenttä

Tunnin tavoite: Löytää oikeanlainen heitto ja kiinniotto tekniikka

Sosiaalinen tavoite: Kaverin hyväksyminen, sääntöjen noudattaminen

Tarvittavat välineet: Palloja, räpylät, tötsät, kolme jalkapalloa, joukkue liivit

Harjoitteet	Tavoitteet	Ydinkohdat	Organisointi	Aika
1. Aloitus		Motivoidaan lapset liikuntatuntiin kertomalla mitä tehdään	Piirissä kentällä	5 min
2. Alkuleikki: Bakteeri hippa (Kokoryhmä)	Energian purku ja keho lämpimäksi. (Sääntöjen noudattaminen, ryhmä kanssa toimiminen)	Kiinniottajilla on pallo joka on bakteeri. Kun kiinniottaja koskettaa pallolla leikkijää hänestä tulee kiinniottaja ja bakteeri siirtyy hänelle.	Ohjeet kerrotaan piirissä. Leikkialue on merkattu kentälle tötsillä.	10 min
Harjoitteet	Tavoitteet	Ydinkohdat	Organisointi	Aika
3.Heittäminen/ kiinniottaminen (Pari tehtävä) ja pienpeli (Ryhmätehtävä) A, Heitto- kiinniottoharjoitukset	Kerrataan oikea heitto ja kiinniotto tekniikka sekä erilaisia heitto tapoja (tavallinen heitto, maan kautta heitto ja kaariheitto)	Heitto: Kyynärpää edellä, vartalo mukana, pallo rennosti kädessä Kiinniotto: Räpylä oikein päin, katse pallossa	Jaetaan luokka kahteen ryhmään. Toinen ryhmä aloittaa pienpelillä. Toinen ryhmä tekee heitto- kiinniottoharjoituksia. Parit heittelevät vastakkain. Kaikki samassa linjassa että ei tule vahinkoa. X X X X X X X X X X	50 min (25&25 min)

B, Pienpeli	Ymmärtää pelin idea ja toimia sääntöjen mukaan. Huomioi joukkuekaverit.	Pelissä on kaksi joukkuetta. Sisä- ja ulkojoukkueet. Sisäjoukkue heittää pallon haluamaansa paikkaan kentälle ja lähtee juoksemaan merkittyä reittiä joukkueen kanssa (juoksuja). Samalla ulkojoukkue ottaa pallon kiinni muodostaa tunnelin viertää pallon sen läpi ja viimeinen nostaa pallon ylös sekä huutaa seis. Näin sisäjoukkue saadaan pysäytettyä.	Jaetaan lapset sisä- ja ulkojoukkueisiin. Kun kaikki sisäjoukkueen pelaajat ovat heittäneet palloa vaihdetaan vuoroja.	
4. maa, meri ja laiva (varaleikki)				
5. Rauhoittuminen	Saadaan selkeä lopetus tunnille	Venytellään käsien ja jalkojen lihaksia.	Olemme piirissä	10 min

## Tuntisuunnitelma 4 (Jalkapallo)

Aika ja paikka: 25.10.2011 klo 12.30-14.00, Puistolan ala-asteen kenttä

Tunnin tavoite: Pallon käsittelytaitojen lisääminen

Sosiaalinen tavoite: Kaverin hyväksyminen ja osallistuminen tunnilla.

Tarvittavat välineet: jalkapallot, kartiot, liivit

Harjoitteet	Tavoitteet	Ydinkohdat	Organisointi	Aika
1. Aloitus Kerrotaan mitä tunnilla tehdään	Motivoida lapset liikkumaan		Seisovat piirissä	10 min
2. Alkuleikki Vampyyrihippa (Koko ryhmä)	Energian purku ja keho lämpimäksi.	Hipat ovat vampyyreita, kun vampyyri saa leikkijän kiinni hän menee kyykkyy. Enkeli pelastaa koskettamalla kiinni jäänyttä näin hän on taas leikissä mukana.	Vampyyrit ja enkelit merkataan joukkueliivillä. Leikki alue merkattu kartioilla.	10 min
Harjoitteet	Tavoitteet	Ydinkohdat	Organisointi	Aika
3. Jalkapallon syöttöjä (Pari tehtävä)	Hyväksyä oma pari ja toimia hänen kanssaan. Oppia syöttämään pallo kaveria kohti.		Parit vastakkain X X X X X X X X X X	10 min
4. Pallon suojaushippa	Pitää palloa hallussa mahdollisimman kauan.	Pari yrittää ottaa kaverilta palloa pois ja pallollinen suojaa palloa omien	Käytössä koko kenttä.	10 min



		mahdollisuuksien mukaan.		
5. Syöttö harjoite. (Ryhmätehtävä)	Hahmottaa syöttö liikkuvalla kaverille. Osua liikkuvaan palloon.	Syötä kaverin eteen pallo.	Jaetaan luokka kahteen ryhmään. Molemmat tekevät saman harjoitteen. Harjoite: kaksi jonoa toisessa jonossa on pallot. Palloton lähtee liikkeelle kohti maalia ja hän saa syötön toisesta jonosta maalin eteen. Tämän jälkeen potkaistaan pallo maaliin.	15 min

## Tuntisuunnitelma 5 & 6 (Voimistelu)

Aika ja paikka: 1.11.2011 ja 8.11.2011 klo 12.30-14.00, Puistolan pieni liikuntasali

Tunnin tavoite: Kehon hallinnan lisääminen

Sosiaalinen tavoite: Kaverin hyväksyminen ja avustaminen

Tarvittavat välineet: Patjat, koroke, hyppylaudat, Isoja noppia, taululiitu

Harjoitteet	Tavoitteet	Ydinkohdat	Organisointi	Aika
1. Aloitus Kerrotaan mitä tunnilla tehdään	Motivoidaan lapset liikunta-tuntiin		Lapset istuvat lattialla rivissä	5 min
2. Alkuleikki (Kokoryhmä) Noppa rata	Energian purku ja keholämpimäksi. Kaverin hyväksyminen ja yhteistyö	Lapset heittävät pareittain noppaa ja etsivät salista nopanluvun osoittaman tehtävän, tekevät sen ja tulevat uudestaan heittämään noppaa	Tehtävät on sijoiteltu koko saliin.	15 min
Harjoitteet	Tavoitteet	Ydinkohdat	Organisointi	Aika
3. Luottamus tehtävät (Pari tehtävä) A, Kuljetus B, Peili	Pystyä luottamaan omaan pariin ja saada parin luottamus.	A, Pareittain kuljetaan ympäri salia niin että toisella on silmät kiinni ja toinen ohjaa hartioista kaverin liikkeitä. B, parit seisovat vastakkain ja toinen tekee liikkeitä kaveri seuraa peilinä.	Lapset kulkevat vapaasti salissa	10 min

4. Kuperkeikka & tramboliini A, Penkiltä B, Alamäkeen C, Patjalla Tramppa Erilaisia hyppyjä.	Liikekehittelyiden avulla opitaan oikea tekniikka ja pari avustuksella saadaan lisättyä vastuuta kaverin auttamisessa.	Leuka rinnassa, selkä pyöreänä jaloista vauhtia.	Eriyttäminen Aluksi käydään kaikki liikekehittelyn vaiheet läpi ja tämän jälkeen parit saavat valita missä paikassa haluavat harjoitella kuperkeikkaa.	40 min
5. Leikki Toiveleikki				
6. Rauhoittuminen		Kaikki makaavat hiljaa lattialla.		5 min

## Tuntisuunnitelma 5 & 6 Koripallo

Aika ja paikka: 1.11.2011 ja 8.11.2011 klo 12.30-14.00, Puistolan ala-asteen iso liikuntasali

Tunnin tavoite: Oppia koripallon eri heitto tyyliä ja korin heitto tekniikan

Sosiaalinen tavoite: Kaverin hyväksyminen ja osallistuminen tunnilla

Tarvittavat välineet: koripallot, kartiot, liivit

Harjoitteet	Tavoitteet	Ydinkohdat	Organisointi	Aika
1. Aloitus Kerrotaan mitä tunnilla tehdään	Motivoida lapset liikkumaan		Lapset istuvat rivissä lattialla	5 min
2. Alkuleikki (Koko ryhmä) X-hippa	Energian purku ja keho lämpimäksi.	Hipat ottavat kiinni leikkijöitä kun hippa saa kiinni leikkijä jää x-asentoon ja toinen voi pelastaa jääneen menemällä hänen jalkojen välistä.	Komentotyyli.	10 min
Harjoitteet	Tavoitteet	Ydinkohdat	Organisointi	Aika
3. Koripallon heittotyyli (Pari tehtävä) A, Rannesyöttö rinnasta rintaan  B, Rannesyöttö lattian kautta.	Hyväksyä oma pari ja toimia hänen kanssaan. Oppia koripallon rannesyöttö.	A, rannesyöttö: rinnasta rintaan, voima syöttöön jaloista (askel), syötön lopussa kämmenselät kääntyvät vastakkain ja peukalot osoittavat kohti lattiaa B, rannesyöttö lattian	Komentotyyli. Parit vastakkain X X X X X X X X X X	20 min

C, Syöttö harjoite liikkuen		kautta: osumakohta 2:1, voima syöttöön jaloista (askel), syötön lopussa kämmenselät vastakkain ja peukalot osoittavat kohti lattiaa C, Lapset liikkuvat vapaasti salissa joka toisella on koripallo. Ilman palloa olevat hakevat syöttö paikkaa sellaiselta jolla on pallo.	Käytössä koko sali	
4, Set- heitto koriin	Oppia korinheitto tekniikka.	Set-heitto: rintamasuunta kohti koria, heitto lähtee otsan korkeudelta, heittävä käsi pallon alla, toinen tukee sivulta + ranteen saattoliike	Aluksi lapset kokeilevat heittoa ilman koria. Tämän jälkeen lapset jaetaan neljälle korille, jotka ovat pitkillä salin pitkillä seinillä. Jokainen vuorotellen saa heittää koriin.	15 min
5. Pienpeli (Ryhmätehtävä)	Huomioida joukkue kaverit kentällä ja oppia noudattamaan sääntöjä	Pallo ei saa kuljettaa vaan se täytyy syöttää kaverille.	Tilanteen mukaan kaksi peliä salin molemmissa päädyissä tai yksi peli toiset vaihdossa.	20 min
6. Rauhoittuminen Venytely	Pystyä rauhoittumaan tunnin jälkeen	Venytellään kädet ja jalat	Lapset ovat rivissä.	5 min

## Tuntisuunnitelma 7 & 8 (Voimistelu)

Aika ja paikka: 15.11 ja 22.11.2011 klo 12.30-14.00, Puistolan ala-asteen pieni liikuntasali

Tunnin tavoite: Kehon hallinnan lisääminen

Sosiaalinen tavoite: Keskittyminen omaan tekemiseen ja kaverien kannustaminen.

Tarvittavat välineet: Rekki, ponnahdus laudat x2, vanteita, patjoja, pitkä penkki, koroke.

Harjoitteet	Tavoitteet	Ydinkohdat	Organisointi	Aika
1. Aloitus Kerrotaan mitä tunnilla tehdään	Motivoida lasta liikkumaan		Lapset istuvat lattialla rivissä.	5 min
2. Alkuleikki (Koko ryhmä) Rengas hippa	Energian purku ja keho lämpimäksi.	Kun hippa saa leikkijän kiinni hänen tulee mennä lähimpään renkaaseen joita on salin lattialla. Kiinnijäänyt pelastetaan menemällä yhtä aikaa renkaasta läpi.	Leikkitilana koko sali. Hippoja valitaan kaksi.	5 min
Harjoitteet	Tavoitteet	Ydinkohdat	Organisointi	Aika
3. Voimistelu A, Takaperin kuperkeikka, Kärrynpyörä	oppia oikea kuperkeikan tekniikka. Kärrynpyörässä hahmottaa oikea rytmi.	Kuperkeikka: Leukurintaan, Kämment ottavat vastaan. Kärrynpyörä: rytmi jalka, käsi, käsi, jalka. Suoraa viivaa pitkin.	Puolet tekevät ensin takaperin kuperkeikkaa ja kärrynpyörää toiset ovat rekillä Vaihto 20 min jälkeen.	40 min

B, Rekki: Kaarihyppy, oikonoja alastulo, Kieppi	Kehonhallinnan lisääminen		Näytetään oikonoja ja kaarihyppy. Kun Lapsi on avustettuna tehnyt kiepin tekee hän tämän jälkeen itsenäisestä kerran oikonojan ja kaarihypyn tämän jälkeen tulee taas tekemään kieppiä.	
4. Temppurata	Pystyä omatoimisesti liikkumaan temppuradalla.			15 min
5. Rauhoittuminen			Lapset makaava selällään patjalla	

### Takaperin kuperkeikka

Ydinkohtia: Leuka rinnassa, kädet korvien kohdalla, kyynärpäät osoittaa suoraan eteen

kehittelyjä

- Mäestä avustettuna istualteen, avustaja katsoo käsien asennon ja antaa luvan tehdä kuperkeikka. Samalla avustaja ottaa käsistä kiinni ja ohjaa liikettä kierähdyksessä avustaja ottaa lantiosta kiinni ja avustaa tekijän ylös. Tehdään myös patjalla.

### Kärrynpyörä

Ydinkohtia: rytmi tärkeä (jalka, käsi, käsi, jalka), liike mahdollisimman pitkälle eteenpäin

Kehittelyjä:

- Korokkeen päälle pürretään käden kuvat ja jaloille viivat mihin tulee astua. Harjoitellaan rytmiä ja jalkojen nostoa.
- Avustettuna ponnahduslaudalla tekijä tuo kädet laudalle ja tekee kärrynpyörän avustaja ohjaa lantiosta oikeaan suuntaan.

- Lähtö kantapäästä seinää vasten. Liike suoraa viivaa pitkin.

### Kaarihyppy

Ydinkohtia: Jalat irtoaa lattiasta vuorojaloin. Jalat tuodaan lähelle tankoa josta ponnistetaan vauhtia hyppyyn.

Kehittelyjä:

- Hypätään pehmeän korokkeen yli.

### Oikonoja

Hypätään tangolle ja tästä pyörähdetään alas.

### Kieppi

Ydinkohtia: Katse varpaisiin, vartalontaitto (askel, potku)

Kehittelyjä

- Jalka ponnahduslaudalla avustaja ottaa toisesta jalasta ja vyötäröstä kiinni. Tekijä ponnistaa ja samalla avustaja pyöryttää tangon ympäri.

## Tuntisuunnitelma 7&8 (Koripallo)

Aika ja paikka: 15.11. ja 22.11.2011 klo 12.30-14.00, Puistolan ala-asteen iso liikuntasali

Tunnin tavoite: Pallon käsittelytaidon lisääminen ja pelin kautta oppiminen

Sosiaalinen tavoite: Huomioida joukkue kaverit

Tarvittavat välineet: Koripallot, liivit, pilli

Harjoitteet	Tavoitteet	Ydinkohdat	Organisointi	Aika
1. Aloitus Kerrotaan mitä tunnilla tehdään	Motivoida lasta liikkuman		Lapset istuvat rivissä lattialla.	5 min
2. Alkuleikki (Kokoryhmä) Pallonsuojaus-hippa	Energian purku ja keho lämpimäksi.	Suojaa palloa. Pallo täytyy olla kokoajan liikkeessä. Puolella lapsista on pallo ja toiset yrittävät ottaa sitä pois. Pelkkä koskettaminen pallon riittää pallon saamiseen itselle.	Rajataan sali sopivan kokoiseen alueeseen.	10 min
Harjoite	Tavoite	Ydinkohdat	Organisointi	Aika
3. Parihippa kuljetamalla (Pari tehtävä)	Pallon kuljetustaidon lisääminen	Molemmilla pareilla pallo, Toinen pareista ajaa toista takaa, kun hippa koskettaa oman parin selkään vaihtuu roolit.	Kaikilla pallo, koko sali käytössä	15 min



		Opettajan merkistä hip- pa tekee kaksi kyykky- hyppyä ja jatkaa parin kiinniottamista.		
4. Pienpelejä 3 vs 3 (Ryhmätehtävä) A, Ei saa kuljettaa (Kertaus)  B, Kuljetus/pallo kaikilla  C, Peli ”oikeilla säännöillä”	Huomioida joukkue kave- rit. Ymmärtää kentällä liik- kumisen merkitys hakemal- la hyvää syöttö paikka  Saada kaikki mukaan peliin.	Palloa ei saa kuljettaa vaan se täytyy syöttää kaverille. Korostetaan helppojen syöttöjen merkitystä.  pallon täytyy käydä kai- killa joukkueen pelaajilla ennen korin tekemistä.	Eriyttäminen Ryhmä jaetaan kahteen ryhmään Tiikerit (Hallitsee koripallon salat) ja Kissat (on vielä opittavaa) lapset saavat itse päättää kumpaan ryhmään kuuluu. Näistä muodostetaan sitten joukkueet niin että tiikerit ja kissat pelaavat omia pelejä.  Vihelletään askeleet ja rajat.	30 min (5 min)  (15 min)  (10 min)
5. Rauhoittuminen	Pystyä rauhoittumaan	Lapset makaavat lattialla selällään kun kaikki ovat rauhallisia voidaan tunti lopettaa		5 min

## Tuntisuunnitelma 9 (Voimistelu rata)

Aika ja paikka: 29.11.2011 klo 12.30-14.00, Puistolan ala-asteen isosali

Tunnin tavoite: Kehon hallinnan lisääminen

Sosiaalinen tavoite: Yhteistyö, Keskittyminen omaan tehtävään.

Tarvittavat välineet: Tramboliini, patjoja, 2 pitkää penkkiä, köydet, renkaat, nojapuut, hyppynaruja,

Harjoitteet	Tavoitteet	Ydinkohdat	Organisointi	Aika
1. Aloitus Kerrotaan mitä tunnilla tehdään	Motivoida lasta liikkumaan		Lapset istuvat lattialla rivissä.	5 min
2. Alkuleikki Ambulanssi hippa (Koko ryhmä)	Energian purku ja keho lämpimäksi.	Kun hippa saa leikkijän kiinni kaatuu hän maahan. Leikkijä pelastetaan niin että ambulanssi tulee hakemaan hänet sairaalaan. Sairaalaan päästyään leikkijä pääsee mukaan. Ambulanssi on kaksi lasta ja he kuljettavat loukkaantuneet patjan avulla sairaalaan.	Leikki alueena koko sali. Hippoja valitaan kolme.	10 min

Harjoitteet	Tavoitteet	Ydinkohdat	Organisointi	Aika
3. A, Hyppy: Tramboliini B, Parkour rata C, Ihmispyramidit D, Köydet/renkaat E, Tasapaino	Keskittyä omaan ja oman ryhmän tekemiseen. Lisätä kehonhallintaa.	KTS alla	Lapset jaetaan viiteen ryhmään. Ryhmät kiertävät jokaisen pisteen numerojärjestyksessä.	50 min 10 x 5
4. Rauhoittuminen & Siivous				10 min
5. Varaleikki Polttopallo				

A, Tramboliinissa tehdään erilaisia hyppyjä: tikkuhyppy, kerähyppy, haarataitto hyppy, taittohyppy.

B, Parkour rata: Ukemi, puolapuut, kiipeilyseinät, kissakävely (vastakkainen käsi ja jalka liikkuvat samaan aikaan eteenpäin).

C, Tehdään erilaisia pyramideja (kuvat erillisellä paperilla)

D, Köydet ja renkaat. Hypätään köyden avulla patjalle. renkailla tehdään erilaisia temppuja.

E, Tasapainoradalla on pitkä penkki väärinpäin. Nojapuista tehty riippusilta ja matto kuperkeikkaa varten.

### **Tasaponnistushyppy eteenpäin**

Tasaponnistus eteenpäin alkaa nilkan polven ja lantion koukistuksesta ja käsien viennistä vartalon taakse. Se jatkuu nilkan, polven ja lantion ojennuksella sekä samanaikaisella vartalon, käsien ja pään heittoliikkeellä eteen- ylöspäin. Tätä seuraa alastulovaihe, jolloin kehon painopisteen liike suuntautuu alaspäin. Tällöin polvi ojentuu ja nilkka koukistuu lieventämään törmäystä tukipintaan. Kädet ojentuvat eteen-alaspäin jarruttamaan alastuloa.

- Välineet: Voimistelumatto, mittanauha, merkkiteippi.
- Arvioinnin kulku: Lattialle asetettu suorakulmion muotoinen (voimistelu)matto, jonka pidempään reunaan on kiinnitetty merkkiteipin avulla mittanauha siten, että sen alkupää on maton lyhyemmän ja pidemmän reunan leikkauskohdassa.
- Ohje: Sano: asetu tasajaloin maton reunan taakse, ja hyppää tasajaloin ponnistaen niin pitkälle kuin pystyt.
- Arviointi: Tulos arvioidaan maton reunaan kiinnitetystä mittanauhasta 0.1 cm tarkkuudella siitä kohdasta missä lapsen takimmaisen jalan kantapää koskettaa mattoon. Kahden hypyn keskiarvo on tulos.

### **Tasajaloin hyppely**

Tasajaloin hyppelyssä sivulle päin pyritään pitämään kehon painopiste tukipisteen päällä (ylävartalo paikalla), vaikka jalat liikkuvat tukipisteen ulkopuolella sivulta toiselle. Kädet liikkuvat vapaasti sivuilla.

- Välineet: Solumuovimatosta leikattu suorakulmio (12 x 30 cm), ajanottolaitte.
- Arvioinnin kulku: Lapsi hyppää tasajaloin yhtäjaksoisesti suorakulmion yli.
- Ohje: Sano: asetu seisomaan sivuttain tasajaloin suorakulmion pidemmän sivun viereen. Hyppää tasajaloin ponnistaen sen yli puolelta toiselle 15 kertaa niin nopeasti kuin pystyt. Lasken kerrat ääneen. Aloita, kun olet valmis!
- Arviointi: Tulos arvioidaan 0.1 s alkaen siitä kun lapsen jalat irtoavat lattias- ta ensimmäiseen hyppyyn ja päätyen siihen, kun lapsen jalat koskettavat lattiaan ensimmäisen kerran viimeisen hypyn alastulovaiheessa.

### **Heitto- kiinniotto- yhdistelmä**

Heitto- kiinniotto- yhdistelmässä yhdistetään kahdenkäden heitto kahdenkäden kiinniotto. Se edellyttää pallon liikeradan yhdistä- mistä vartalon ja käsien liikkeisiin.

Välineet:	Koripallo (halkaisija 21 cm?), merkkiteippi, pahvineliö (10 x 10 cm), mittanauha.
Arvioinninkulku:	Lattiaan on merkitty merkkiteippiviiva, joka on 2 m päässä seinästä. Seinään kiinnitetty 130 cm korkeudella oleva pahvineliö.
Ohje:	Sano: seiso viivan takana ja heitä palloa siten, että se koskettaa seinässä olevaan neliöön ja ota pallo kiinni kaksinkäsin sen jälkeen, kun se on pompannut tulomatkalla kerran lattiaan. Heitä kymmenen heittoa. Lasken onnistuneet heitot ja kiinniotot ääneen.
Arviointi:	Arvioidaan onnistuneiden kiinniottojen (pallo jää lapsen haltuun) lukumäärä, kun pallo on tulomatkalla pompannut kerran lattiaan ja lapsen jalat ovat pysyneet viivan takana.

### **Tarkkuusheitto**

Yhdenkäden tarkkuusheitossa pallo työnnetään liikkeelle vartaloa poispäin siten, että pallon irtoaminen tapahtuu mahdollisimman lähellä heittokohdetta, käden työntönopeus on suuri ja pallon irtoamiskulma on sellainen, että pallo laskeutuessaan osuu kohteeseen.

Välineet:	Tennispallo, merkkiteippi, heittokohde.
Arvioinninkulku:	Kaksi lattiassa olevaa merkkiteippiviivaa, jotka ovat 2- ja 3-metrin päässä seinästä. Seinällä oleva heittokohde, jossa on kolme eriväristä sisäkkäin olevaa ympyrää: punainen, keltainen ja ruskea. Ympyröiden halkaisijat ovat 20, 40 ja 60 cm. Keskiympyrän tulisi olla lapsen silmien korkeudella.
Ohje:	Sano: saat heittää kummaltakin etäisyydeltä tauluun kolme kertaa. Yritä osua punaiseen ympyrään. Seiso jalat viivan takana.
Arviointi:	Jokaisesta onnistuneesta heitosta (pallo osuu ympyrään tai sen reunaan) saa 3-, 2- tai 1-pistettä alkaen keskimmäisestä ympyrästä riippuen siitä mihin ympyrään osuu. 18 pistettä on maksimipistemäärä.

### **Seisominen yhdellä jalalla**

Tasapaino tarkoittaa kykyä mukauttaa kehon painopiste paikallaan olevaan tai liikkuvaan tukeen nähden siten, että keho pysyy tasapainossa.

Välineet:	Ajanottolaite
Arvioinnin kulku:	Lapsi on sijoittuu tilassa vapaasti siten, että ei kosketa toisia lapsia.
Ohje:	Sano: koukista kädet kyynärpäistä vyötärölle. Koukista oikea/vasen jalka polvesta siten, että sen jalkapohja koskettaa toisen (tukijalan) sääreen. Seiso paikalla niin kauan kuin pystyt.

Arviointi: Kello käynnistetään siitä hetkestä, kun jalka irttaa lattiasta ja pysäytetään siihen hetkeen, kun jalka koskettaa ensimmäisen kerran lattiaan. Tulos arvioidaan kyllä, jos lapsi pysyy tasapainossa 40s.

### **Laukka**

Laukka on peräkkäisiä hyppyjä, jossa jalat koskettavat tukipintaan vuorotellen toisen pysyessä kehonpainopisteen alla tukijalkana, toisen hipaistessa tukipintaa vartalon edessä/sivulla.

Arvioinnin kulku: Lapsi on sijoittunut tilassa vapaasti.

Ohje: Sano: osaatko laukata eteenpäin? Osaatko laukata sivullepäin?

Arviointi: Arviointi on kyllä, jos lapsi pystyy laukkamaan eteenpäin 2-3 m niin, että toinen vartalo pysyy vartalon edessä. Arviointi on kyllä, jos toinen jalka ”johtaa” laukkaan vartalon sivulla.

### **Kuperkeikka eteenpäin**

Kuperkeikka on pyörimistä vartalon oletetun poikittaisakselin ympäri eri suuntiin.

Välineet: Voimistelumatto.

Arvioinnin kulku: Lapsi tekee kuperkeikan eteenpäin. Aluksi lasta voi ohjata käsin. Itse suoritus tehdään ilma ohjausta. Lapsi on alkuasennossa kyykyssä, kädet maton reunalla.

Ohje: Sano: Osaatko tehdä kuperkeikan eteenpäin siten, että jäät lopuksi seisomaan.

Arviointi: Jos lapsi tekee kuperkeikan eteenpäin ja jää lopuksi seisomaan, arviointi on kyllä.

### **Potku kohteeseen**

Potku on pallon työntämistä liikkeelle pois päin vartalosta jalan avulla sillä nopeudella ja siinä, jonka se saa jalasta ennen irttoamista. Potkuja voidaan suorittaa jalan ja jalkaterän eri osilla.

Välineet: Jalkapallo, mittanauha, sileä seinä.

Arvioinnin kulku: Lapsi potkaisee pallo juoksusta ja lopuksi niin, että sekä pallo että lapsi liikkuvat. Pallo asetetaan 2 m päähän seinästä lapsen juoksuradan suuntaisesti.

Ohje: Lapsi on 2 m päässä pallosta ja pallo on 2 m päässä seinästä. Lapselle sanotaan: osaatko juosta ja potkaista paikalla olevaa palloa? Toisena tehtävänä sanotaan lapselle: osaatko potkaista juoksusta liikkuvaa palloa?

Arviointi: Silloin, kun lapsi osuu juoksusta paikalla olevaan palloon, on arvio kyllä. Silloin, kun lapsi osuu juoksusta liikkeessä olevaan palloon ja pallon liikesuunta muuttuu, on arviointi kyllä.

Lähde Numminen, P. 1995. Alle kouluikäisten lasten havaintomotorisia ja motorisia perustaitoja mittaavan APM-testistön käsikirja. LIKES. Jyväskylä.



## **Sporttipassi**

Nimi \_\_\_\_\_



## Liite 8. Havainnointilomake

Nimi \_\_\_\_\_ pvm \_\_\_\_\_ Arvioitsija \_\_\_\_\_ Yhteispistemäärä \_\_\_\_\_

### Liikuntatilanteet

On aktiivinen ja osoittaa aloitekykyä	6 5 4 3 2 1	Passiivinen ja osoittaa vähäistä aloitekykyä
Pitää ja iloitsee liikunnasta	6 5 4 3 2 1	Ei tunne liikkumisen iloa
Osoittaa pitkäjänteisyyttä leikeissä	6 5 4 3 2 1	Ei ole pitkäjänteisyyttä
On keskittynyt toimintaan	6 5 4 3 2 1	Vaihtaa usein tehtäviä, ei keskity

### Sosiaalinen käyttäytyminen

Sopeutuu hyvin ryhmään	6 5 4 3 2 1	Ei pysty sopeutumaan ryhmään
Huomioi toiset tunnilla	6 5 4 3 2 1	Ei huomioi toisia tunnilla
Pystyy yhteistyöhön muiden kanssa	6 5 4 3 2 1	Ei pysty yhteistyöhön muiden kanssa
Selvittää ristiriidat ilman fyysistä toimintaa	6 5 4 3 2 1	Hyökkää ristiriitatilanteissa fyysisesti toisia vastaan
Noudattaa ja pitää kiinni sovitusta säännöistä	6 5 4 3 2 1	Ei noudata ja pidä kiinni sovitusta säännöistä

### Muuta huomioitavaa

---

---

---

---

### Lähteet

Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja. VK-Kustannus Oy, Keuruu.



## Liite 9. Liikuntakysely



Nimi \_\_\_\_\_

1. Mitä pidät liikunnasta (ympyröi yksi vaihtoehto)



2. Mitä pidät liikuntatunneista (ympyröi yksi vaihtoehto)



3. Miten mieluiten liikut liikuntatunnilla (ympyröi yksi vaihtoehto)

Yksin

Kaverin kanssa

Ryhmässä

Liite 10. Oppilaiden piirtämiä palautekuvia

